

AKADEMIA WSB						
Kierunek studiów: Bezpieczeństwo narodowe						
Przedmiot: Wychowanie fizyczne						
Profil kształcenia: praktyczny						
Poziom kształcenia: studia I stopnia						
Liczba godzin w semestrze	1		2		3	
	I	II	III	IV	V	VI
Studia stacjonarne	30ćw	30ćw				
Studia niestacjonarne	12ćw					
JĘZYK PROWADZENIA ZAJĘĆ	Polski					
WYKŁADOWCA	mgr Mirosław Łuszcz					
FORMA ZAJĘĆ	Ćwiczenia					
CELE PRZEDMIOTU	Zapoznanie z podstawowymi zasadami mającymi na celu podniesienie kondycji organizmu, koordynacji ruchowej, wytrzymałości i siły. Rozwijanie zainteresowań różnymi formami ruchu i aktywnego wypoczynku w czasie wolnym. Wyrobienie nawyku do systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych i zdrowego stylu życia poprzez aktywność fizyczną.					
Odniesienie do efektów uczenia się		Opis efektów uczenia się		Sposób weryfikacji efektu uczenia się		
Efekt kierunkowy	PRK					
WIEDZA						
BN_W01	P6S_WG	posiada wiedzę z zakresu podstawowych ćwiczeń poprawiających kondycję fizyczną człowieka;		<ul style="list-style-type: none"> ocena stopnia zrozumienia poleceń podczas ćwiczeń; ocena wiedzy w trakcie dyskusji. 		
UMIEJĘTNOŚCI						
BN_U12	P6S_UK	realizuje konkretne ćwiczenia wymuszające poprawę postawy ciała, doskonalenie zdolności motorycznych, przyzwyczajanie do systematycznych ćwiczeń;		<ul style="list-style-type: none"> ocena umiejętności praktycznych podczas ćwiczeń; 		
BN_U11	P6S_UO	uczestniczy we współzawodnictwie sportowym;		<ul style="list-style-type: none"> ocena umiejętności praktycznych podczas ćwiczeń; 		
BN_U12	P6S_UK	potrafi dokonać opisu i interpretacji zjawisk związanych z wpływem wysiłku fizycznego na ogólną poprawę postawy fizycznej i psychicznej człowieka;		<ul style="list-style-type: none"> ocena umiejętności praktycznych podczas ćwiczeń; 		
BN_U12	P6S_UK	posiada umiejętności z wybranej formy aktywności fizycznej, rekreacji i sportu;		<ul style="list-style-type: none"> ocena umiejętności praktycznych podczas ćwiczeń; 		
BN_U12	P6S_UK	rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i doskonalenia zawodowego, samodzielnie wyznacza kierunki swojego dalszego rozwoju zawodowego;		<ul style="list-style-type: none"> ocena postaw podczas realizacji ćwiczeń i w trakcie dyskusji 		
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
BN_K01	P6S_KK	podaża w obszarze uzupełniania swojej dotychczasowej wiedzy i umiejętności w zakresie podtrzymywania prawidłowej kondycji organizmu oraz wyrobienia nawyku do systematycznego uprawiania sportu;		<ul style="list-style-type: none"> ocena postaw podczas realizacji ćwiczeń i w trakcie dyskusji 		
Nakład pracy studenta (w godzinach dydaktycznych 1h dyd.=45 minut)**						

Stacjonarne udział w wykładach = udział w ćwiczeniach = 60	Niestacjonarne udział w wykładach = udział w ćwiczeniach = 12
---	--

przygotowanie do ćwiczeń = przygotowanie do wykładu = przygotowanie do egzaminu/zaliczenia = realizacja zadań projektowych = e-learning = egzamin/zaliczenie = inne (określ jakie) = RAZEM: 60 Liczba punktów ECTS: 0 w tym w ramach zajęć praktycznych:	przygotowanie do ćwiczeń = przygotowanie do wykładu = przygotowanie do egzaminu/zaliczenia = realizacja zadań projektowych = e-learning = egzamin/zaliczenie = inne (określ jakie) = RAZEM: 12 Liczba punktów ECTS:0 w tym w ramach zajęć praktycznych:
WARUNKI WSTĘPNE	Brak
TREŚCI PRZEDMIOTU	Treści realizowane w formie bezpośredniej: <ul style="list-style-type: none"> • motywy oraz efekty aktywności ruchowej i jej profilaktyczne znaczenie; • rodzaje ćwiczeń fizycznych i współczesnej teorii motoryczności; • identyfikacja ćwiczeń fizycznych ze względu na oczekiwane efekty; • wzmacnianie wszystkich grup mięśniowych; • praca nad siłą, wytrzymałością, szybkością, zwinnością, skocznością i gibkością organizmu; • utrwalenie zdrowych wzorców zachowań, dbałości o własny organizm i sprawność; • podstawowa, na poziomie rekreacyjnym umiejętność gry w piłkę siatkową i koszykową; • bezpieczeństwo i asekuracja podczas ćwiczeń; • dbałość o utrzymanie odpowiedniej sylwetki i masy ciała, utrzymywanie i podnoszenie sprawności fizycznej; • nowoczesne formy ruchu – fitness, siłownia; • doskonalenie wytrzymałości biegowej i tempowej: ćwiczenia porządkowe; bieg ciągły przeplatany odcinkami marszu; bieg ciągły ze zmianą tempa; trening zmienny-interwałowy; Treści realizowane w formie e-learning: nie dotyczy
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	<ul style="list-style-type: none"> • P. Grimshaw, Biomechanika sportu, Warszawa, 2010 • K. Birch, D. MacLaren, K. George, Fizjologia sportu, Warszawa, 2012 • E. Madejski, J. Węglarz, „Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego. Podręcznik dla nauczycieli i studentów”, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2013. • J. Carlos Santana, „Trening funkcjonalny”, Wydawnictwo DB Publishing, 2017. • 3. M. Boyle, „Nowoczesny trening personalny”, Wydawnictwo Galaktyka, 2019.
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	<ul style="list-style-type: none"> • J. Adamczyk, J. Uzarowicz, B. Zagórski, Piłka siatkowa, Kraków 1998; • L. Bednarski, A. Koźmin, Piłka nożna podręcznik dla studentów i nauczycieli, Warszawa 1997; • M. Bondarowicz, Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych, Warszawa, 1983; • T. Huciński, Koszykówka. Atlas ćwiczeń, Warszawa 1997; • J. Mulak, Lekkoatletyka (praca zbiorowa), SiT, Warszawa 1982; • H. Oszaś, M. Kasperzec, Koszykówka, Kraków 1999; • PZPS, Piłka siatkowa – plażowa, Warszawa 1995; • T. Arlet., Koszykówka – podstawy techniki i taktyki gry, Kraków 2001, • L. Bednarski., A. Koźmin., Z. Mazur Z., Piłka nożna, wyd. AWF, Kraków 2008, • E. Michalewska., E. Kolarczyk E., Aerobik, wyd. AWF, Kraków 1997; • N. Czkanikow., 500 gier i zabaw – gry zabawy ruchowe, WSiP, Warszawa 2003, • Broussal-Derval, „Metoda Cross-treningu”, Wydawnictwo Aha, 2017. • Kalym, „Trening z ciężarem własnego ciała”, Wydawnictwo Galaktyka, 2016. • A. Bean, „Żywność w sporcie”, Wydawnictwo Zysk i S-ka, 2019.
METODY NAUCZANIA	W formie bezpośredniej: <ul style="list-style-type: none"> • współzawodnictwo, • praca w grupach; W formie e-learning: nie dotyczy
POMOCE NAUKOWE	Sprzęt specjalnościowy (piłki, ciężarki, materace, stopery),
PROJEKT	Nie dotyczy
FORMA I WARUNKI ZALICZENIA	Ćwiczenia - zaliczenie bez oceny, zaliczenie ćwiczeń na podstawie zrealizowanych ćwiczeniach praktycznych – oraz aktywności na zajęciach