

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Wychowanie fizyczne II, PG_00207618						
Kierunek studiów	Dziennikarstwo i komunikacja społeczna (P)						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2026 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu			2026/2027		
Poziom kształcenia	I stopnia - licencjackie	Grupa zajęć			Grupa zajęć obowiązkowych z zakresu kierunku studiów Grupa zajęć fakultatywnych		
Forma studiów	stacjonarne	Sposób realizacji			na uczelni		
Rok studiów	1	Język wykładowy			polski		
Semestr studiów	2	Liczba punktów ECTS			0.0		
Profil kształcenia	praktyczny	Forma zaliczenia			zaliczenie		
Jednostka prowadząca							
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot	mgr Hanna Wesołowska-Szprada					
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu						
Formy zajęć	Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
	Liczba godzin zajęć	0.0	30.0	0.0	0.0	0.0	30
	W tym liczba godzin zajęć na odległość: 0.0						
Aktywność studenta i liczba godzin pracy	Aktywność studenta	Udział w zajęciach dydaktycznych, objętych planem studiów		Udział w konsultacjach		Praca własna studenta	RAZEM
	Liczba godzin pracy studenta	30		0.0		0.0	30
Cel przedmiotu	- kształtowanie potrzeby stałej aktywności fizycznej w ramach prozdrowotnego stylu życia, - upowszechnianie różnych form aktywności ruchowej: sportu, turystyki i rekreacji, rehabilitacji, - kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej oraz umiejętności i nawyków ruchowych w zakresie wybranych dyscyplin, - wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego						
Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy		Efekt z przedmiotu		Sposób weryfikacji i oceny efektu		
Treści przedmiotu	Zależne od rodzaju zajęć wybranych przez studenta z oferty CWFIS: badminton, body and mind, ćwiczenia aerobowe z elementami kształtującymi sylwetkę, ćwiczenia siłowe, fitness, full body workout, gimnastyka kompensacyjno - korekcyjna, golf, joga, koszykówka, łyżwiarstwo, marszobieg w terenie z elementami lekkiej atletyki, narciarstwo, nauka pływania, nirvana fitness, nordic walking, piłka nożna, piłka nożna na sali, pływanie, power pump, samoobrona, siatkówka, stretching z elementami jogi, tabata, taniec współczesny, tenis dla początkujących, tenis dla średniozaawansowanych, tenis stołowy, trekking, trening cardio, trening obwodowy, trening rowerowy, unihokey, wspinaczka sportowa, zumba, żeglarstwo, zajęcia teoretyczne.						
Wymagania wstępne i dodatkowe	brak wymagań						
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)		Próg zaliczeniowy		Składowa oceny końcowej		
	Podstawą zaliczenia jest frekwencja i aktywny udział w zajęciach		100.0%		100.0%		
Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur		1. BOMPA T.: Teoria planowania treningu. Warszawa 1990				
	Uzupełniająca lista lektur		1. BUCHHOLZ M.: Piłka siatkowa. Gdańsk 1989. 2. CZABAŃSKI B.: Nauczanie techniki pływania. Wrocław 1977. 3. KACZYŃSKI A.: Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych. Wrocław 2001. 4. NEUMANN H.: Trening koszykówki. 1990. 5. SOZAŃSKI H., WITCZAK T.: Trening szybkości. Warszawa 1981				
	Adresy eZasobów						

Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.