

## 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<br>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                                                | <div>- kształtowanie potrzeby stałej aktywności fizycznej w ramach prozdrowotnego stylu życia,</div> <div>- upowszechnianie różnych form aktywności ruchowej: sportu, turystyki i rekreacji, rehabilitacji,</div> <div>- kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej oraz umiejętności i nawyków ruchowych w zakresie wybranych dyscyplin,</div> <div>- wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                    |                       |       |
| 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.<br>2. CZABAŃSKI B.: Nauczanie techniki pływania. Wrocław 1977.<br>3. KACZYŃSKI A.: Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych. Wrocław 2001.<br>4. NEUMANN H.: Trening koszykówki. 1990.<br>5. SOZAŃSKI H., WITCZAK T.: Trening szybkości. Warszawa 1981 |                        |                                                                                    |                       |       |
|                                                               | Adresy eZasobów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                    |                       |       |

|                                                                         |             |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Przykładowe zagadnienia/<br>przykładowe pytania/<br>realizowane zadania |             |
| Praktyki zawodowe<br>w ramach przedmiotu                                | Nie dotyczy |

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.