

KARTA PRZEDMIOTU

Kierunek: Mechanika Budowa Maszyn	Specjalność: Technologia Maszyn			
Nazwa przedmiotu: Wychowanie Fizyczne	Kod przedmiotu: 4020-MBM-1N-1A-WF			
Rodzaj przedmiotu: Ogólny	Rok studiów: I	Semestr: 1	Tryb: niestacjonarne	
Liczba godzin: 10 W tym: Ćwiczenia 10 godz.	Liczba punktów ECTS: 0		Poziom studiów: 1 stopień	
Tytuł, imię i nazwisko: dr Urszula Włodarczyk, dr Arkadiusz Janiak, dr Piotr Szewczyk, mgr Krzysztof Górny, mgr Przemysław Swierczak, mgr Anna Szewczyk adres e-mailowy wykładowcy/wykładowców: gorny7@poczta.onet.pl				
Informacje szczegółowe				
Cel przedmiotu				
C1 zdobyć wiedzę z kształtowania sprawności kondycyjno – koordynacyjnej oraz dostarczenie studentom wiadomości i umiejętności Umożliwiający samoocenę i samokontrolę oraz samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie				
C2 zdobyć wiedzy i umiejętność umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych indywidualnie w grupach i w rodzinie dbania				
C3 Nauka i doskonalenie umiejętności ruchowych , rozwijanie sprawności fizycznej przydatnych w aktywności ruchowej , utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w praktycznych zajęciach wychowania fizycznego				
C4 Kształtowanie postaw Świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności sportowo –rekreacyjnej w czasie studiów i po ich zakończeniu				
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych				
Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych				
Efekty uczenia się	Po realizowaniu przedmiotu i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się student	Odniesienie do celów przedmiotu	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu	
EU1	Zna zasady kształtowania sprawności człowieka , promocji zdrowia i zdrowego stylu życia . Posiada umiejętność doboru ćwiczeń w aktywności sportowo- rekreacyjnej i ich organizację	C1,C2,C3	K_U02 K_U05 K_K04 K_K05	
EU2	Rozumie wartość dbania o własny rozwój fizyczny. podniesie poziom swojej sprawności i świadomości prozdrowotnej	C1,C4	K_U02 K_U05 K_K04 K_K05	
EU3	Zna zasady samokontroli i samooceny i bezpieczeństwa w aktywności ruchowej	C1,C2	K_U02 K_U05 K_K04 K_K05	
Treści programowe				
Treści programowe	Forma zajęć	Liczba godzin	Odniesienie do efektów uczenia się	
	Ćwiczenia	10		
TP1	Doskonalenie własnych umiejętności w grach zespołowych(piłka koszykowa, piłka siatkowa, futsal , unihokej , piłka nożna)	4	EU1 EU2 EU3	
TP2	Kształtowanie własnego ciała nauka i dobór ćwiczeń w zajęciach na siłowni i fitness	3	EU1 EU2	
TP3	Nauka i doskonalenie gry w badmintona, tenisa stołowego	2	EU1 EU2 EU3	
TP4	Nauka i praktyczne określenie aktualnego stanu organizmu poprzez próby i testy(BMI , BEEP Test, Test Ruffiera i ich interpretacja	1	EU2	
Narzędzia dydaktyczne:				
1.sala gimnastyczna 2.silownia 3.boisko sportowe				
Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się				
Efekt uczenia się	Forma weryfikacji i walidacji efektów uczenia się			
	Wiedza faktograficzna	Wiedza praktyczna umiejętności praktyczne	Umiejętności kognitywne	Kompetencje społeczne, postawy
EU1		x	X	x
EU2	x	x		x
EU3	x	x		x
Kryteria oceny osiągnięcia efektów uczenia się				

F – formujące	
F1 .Dyskusja podczas zajęć F2. Sprawdzian umiejętności podczas ćwiczeń	
P – podsumowujące	
P1. Obserwacja podczas zajęć P2. Obecność na zajęciach P3. Aktywność na zajęciach	
Skala ocen	
Ocena:	Poziom wiedzy, umiejętności, kompetencji personalnych i społecznych
5,0	- znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne
4,5	- bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne
4,0	- dobra wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne
3,5	- zadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne, ale ze znaczącymi niedociągnięciami
3,0	- zadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne, ale z licznymi błędami
2,0	- niezadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne
Forma zakończenia	zaliczenie
Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	
1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim: 10 2. Przygotowanie się do zajęć: 2	
SUMA: 12	
Literatura	
Podstawowa:	
1. Czerwiński J Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia. Olsztyńska Szkoła im. J.Rusieckiego 2004 2.Czarny W., Drozd S. Krawczyk S Biologiczne i społeczne podstawy wychowania fizycznego i sportu. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego Rzeszów 2008	
Uzupełniająca:	
1.Eberhardt A Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej z elementami fizjologii ogólnej człowieka Wydawnictwo AlmaMer Warszawa 2008	
Inne przydatne informacje o przedmiocie:	