

# KARTA PRZEDMIOTU

<b>Kierunek:</b> <b>Mechanika Budowa Maszyn</b>	<b>Specjalność: Technologia Maszyn</b>		
<b>Nazwa przedmiotu:</b> <b>Wychowanie Fizyczne</b>	<b>Kod przedmiotu: 4020-MBM-1S-1A-WF</b>		
<b>Rodzaj przedmiotu:</b> <b>Ogólny</b>	<b>Rok studiów: I</b>	<b>Semestr: 1</b>	<b>Tryb: stacjonarne</b>
<b>Liczba godzin: 30</b> <b>W tym: Ćwiczenia 30 godz.</b>	<b>Liczba punktów ECTS: 0</b>		<b>Poziom studiów:</b> <b>1 stopień</b>
<b>Tytuł, imię i nazwisko:</b> dr Urszula Włodarczyk, dr Arkadiusz Janiak, dr Piotr Szewczyk, mgr Krzysztof Górny, mgr Przemysław Swierczak, mgr Anna Szewczyk <b>adres e-mailowy wykładowcy/wykładowców:</b> gorny7@poczta.onet.pl			

## Informacje szczegółowe

<b>Cel przedmiotu</b>	
<b>C1</b> zdobyć wiedzę z kształtowania sprawności kondycyjno – koordynacyjnej oraz dostarczenie studentom wiadomości i umiejętności Umożliwiający samoocenę i samokontrolę oraz samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie	
<b>C2</b> zdobyć wiedzy i umiejętność umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych indywidualnie w grupach i w rodzinie dbania	
<b>C3</b> Nauka i doskonalenie umiejętności ruchowych , rozwijanie sprawności fizycznej przydatnych w aktywności ruchowej , utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w praktycznych zajęciach wychowania fizycznego	
<b>C4</b> Kształtowanie postaw Świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności sportowo –rekreacyjnej w czasie studiów i po ich zakończeniu	
<b>Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych</b>	

## 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
<b>EU1</b>	Zna zasady kształtowania sprawności człowieka , promocji zdrowia i zdrowego stylu życia . Posiada umiejętność doboru ćwiczeń w aktywności sportowo-rekreacyjnej i ich organizację	<b>C1,C2,C3</b>	<b>K_U02</b> <b>K_U05</b> <b>K_K04</b> <b>K_K05</b>
<b>EU2</b>	Rozumie wartość dbania o własny rozwój fizyczny. podniesie poziom swojej sprawności i świadomości prozdrowotnej	<b>C1,C4</b>	<b>K_U02</b> <b>K_U05</b> <b>K_K04</b> <b>K_K05</b>
<b>EU3</b>	Zna zasady samokontroli i samooceny i bezpieczeństwa w aktywności ruchowej	<b>C1,C2</b>	<b>K_U02</b> <b>K_U05</b> <b>K_K04</b> <b>K_K05</b>

## Treści programowe

Treści programowe	Forma zajęć	Liczba godzin	Odniesienie do efektów uczenia się
	<b>Ćwiczenia</b>	<b>30</b>	
<b>TP1</b>	Doskonalenie własnych umiejętności w grach zespołowych (piłka koszykowa, piłka siatkowa, futsal , unihokej , piłka nożna)	<b>8</b>	<b>EU1</b> <b>EU2</b> <b>EU3</b>
<b>TP2</b>	Kształtowanie własnego ciała nauka i dobór ćwiczeń w zajęciach na siłowni i fitness	<b>8</b>	<b>EU1</b> <b>EU2</b>
<b>TP3</b>	Nauka i doskonalenie gry w badmintona, tenisa stołowego	<b>7</b>	<b>EU1</b> <b>EU2</b> <b>EU3</b>
<b>TP4</b>	Nauka i praktyczne określenie aktualnego stanu organizmu poprzez próby i testy( BMI , BEEP Test, Test Ruffiera i ich interpretacja	<b>7</b>	<b>EU2</b>

## 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
<b>EU1</b>		<b>x</b>	<b>X</b>	<b>x</b>
<b>EU2</b>	<b>x</b>	<b>x</b>		<b>x</b>
<b>EU3</b>	<b>x</b>	<b>x</b>		<b>x</b>

## Kryteria oceny osiągnięcia efektów uczenia się

<b>F – formujące</b>	
<b>F1</b> .Dyskusja podczas zajęć <b>F2.</b> Sprawdzian umiejętności podczas ćwiczeń	
<b>P – podsumowujące</b>	
<b>P1.</b> Obserwacja podczas zajęć <b>P2.</b> Obecność na zajęciach <b>P3.</b> Aktywność na zajęciach	
<b>Skala ocen</b>	
<b>Ocena:</b>	<b>Poziom wiedzy, umiejętności, kompetencji personalnych i społecznych</b>
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
<b>Forma zakończenia</b>	zaliczenie
<b>Obciążenie pracą studenta</b>	
<b>Forma aktywności</b>	
1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim: <b>30</b> 2. Przygotowanie się do zajęć: <b>2</b>	
<b>SUMA: 32</b>	
<b>Literatura</b>	
<b>Podstawowa:</b>	
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	
<b>Uzupełniająca:</b>	
1.Eberhardt A Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej z elementami fizjologii ogólnej człowieka Wydawnictwo AlmaMer Warszawa 2008	
<b>Inne przydatne informacje o przedmiocie:</b>	