KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023
FORMA: STUDIA STACJONARNE

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu Wychowanie Fizyczne

2. Nazwa kierunku Mechanika i Budowa Maszyn

3. Poziom studiów Studia pierwszego stopnia

4. Liczba punktów ECTS 0

5. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I	-	30	-	-	-	-
II	-	30	-	-	-	-

6. Język wykładowy język polski

7. Wykładowca mgr Marcin Ślósarski

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

1. Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej

9. Cele przedmiotu

C1. Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bhp podczas zajęć

C2. Zapoznanie studentów z różnymi formami aktywności fizycznej

C3. Ukształtowanie postawy świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:		odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
	UMIEJĘTNOŚCI	
EU01	potrafi pracować indywidualnie i w zespole podczas realizacji zadań ruchowych stosując poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe	K_U01, K_U04
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU02	rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i dbania o zdrowie własne i innych	K_K01

11. Treści programowe

Forma zajęć – ćwiczenia

Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują różne formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem metodyki, techniki i przepisów poszczególnych dyscyplin sportu. Program zajęć obejmuje:

1) atletykę terenową – marszobieg, marsz z kijami Nordic Walking,
2) gry zespołowe – siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, piłkę ręczną,

3) fitness, ćwiczenia siłowe – ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kształtujące prawidłową postawę,
4) gry i zabawy rekreacyjne,
5) tenis stołowy.

12. Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Pokaz i objaśnienie
2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu

13. Sposoby oceny (cząstkowe, końcowe)

1. Aktywny udział w zajęciach
2. Obecność na zajęciach
3. Przygotowanie i przeprowadzenie wcześniej wskazanych fragmentów zajęć lub pracy teoretycznej
4. Zaliczenie z oceną

14. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	60 + 5
2. Nakład pracy studenta	
suma	65
liczba punktów ECTS	0

15. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Owczarek S., Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe. Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2017

Literatura uzupełniająca:

1. Rekreacja ruchowa w edukacji i promocji zdrowia. T.2 / red. Zofia Kubińska, Danuta Nałęcka. Biała Podlaska : Wydawnictwo PWSZ im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, 2009.
2. Nordic walking w teorii i praktyce / pod red. Grzegorza Godlewskiego, Anny Bodasińskiej ; Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Filia w Białej Podlaskiej. Wydział Turystyki i Zdrowia. 2014
3. Sport : A Biological, Philosophical, and Cultural Perspective. Jay Schulkin, New York : Columbia University Press. 2016

16. Formy oceny – szczegóły

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze I i II. Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie podczas zajęć, ocena z prowadzonej części zajęć lub z pracy teoretycznej. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr.

17. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Szczegółowych informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.
2. Zajęcia odbywają si ę w hali sportowej, siłowni, sali fitness i terenach zielonych przy Uczelni.
3. Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć.
4. Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku hali sportowej.