

| KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021                                                                                                                                                                 |   |    |         |      |      |                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---------|------|------|-------------------------------------------------|-----|
| INFORMACJE OGÓLNE                                                                                                                                                                                     |   |    |         |      |      |                                                 |     |
| 1. Nazwa przedmiotu kształcenia<br>wychowanie fizyczne                                                                                                                                                |   |    |         |      |      |                                                 |     |
| 2. Nazwa kierunku<br>budownictwo                                                                                                                                                                      |   |    |         |      |      |                                                 |     |
| 3. Grupa treści kształcenia<br>-----                                                                                                                                                                  |   |    |         |      |      |                                                 |     |
| 4. Typ przedmiotu<br>Obowiązkowy                                                                                                                                                                      |   |    |         |      |      |                                                 |     |
| 5. Poziom studiów<br>Stopnia pierwszego                                                                                                                                                               |   |    |         |      |      |                                                 |     |
| 6. Liczba punktów ECTS<br>0 pkt                                                                                                                                                                       |   |    |         |      |      |                                                 |     |
| 7. Poziom przedmiotu<br>Podstawowy                                                                                                                                                                    |   |    |         |      |      |                                                 |     |
| 8. Rok studiów, semestr<br>I rok, semestr 1 – zimowy; semestr 2- letni                                                                                                                                |   |    |         |      |      |                                                 |     |
| 9. Liczba godzin w semestrze                                                                                                                                                                          |   |    |         |      |      |                                                 |     |
|                                                                                                                                                                                                       | w | ćw | lab/lek | Prj. | Pbn. | Zp.                                             | Pr. |
| Sem. 1                                                                                                                                                                                                |   | 30 |         |      |      |                                                 |     |
| Sem. 2                                                                                                                                                                                                |   | 30 |         |      |      |                                                 |     |
| 10. Język wykładowy: polski                                                                                                                                                                           |   |    |         |      |      |                                                 |     |
| 11. Wykładowca (wykładowcy)<br>mgr Marcin Ślósarski                                                                                                                                                   |   |    |         |      |      |                                                 |     |
| INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE                                                                                                                                                                                |   |    |         |      |      |                                                 |     |
| 12. Wymagania wstępne                                                                                                                                                                                 |   |    |         |      |      |                                                 |     |
| 1) Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej                                                                                                                                                        |   |    |         |      |      |                                                 |     |
| 13. Cele przedmiotu                                                                                                                                                                                   |   |    |         |      |      |                                                 |     |
| C1. Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bhp podczas zajęć ruchowych indywidualnych i grupowych                                                                                               |   |    |         |      |      |                                                 |     |
| 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. |   |    |         |      |      |                                                 |     |
| 14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych                                                                                                                      |   |    |         |      |      |                                                 |     |
| Student, który zaliczył przedmiot:                                                                                                                                                                    |   |    |         |      |      | odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |     |
| UMIEJĘTNOŚCI                                                                                                                                                                                          |   |    |         |      |      |                                                 |     |
| EU01 Potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przyborów i przyrządów sportowych podczas realizacji zadań ruchowych                                               |   |    |         |      |      | B1P_U7<br>B1P_U17                               |     |
| KOMPETENCJE SPOŁECZNE                                                                                                                                                                                 |   |    |         |      |      |                                                 |     |
| EU02 Współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role<br>EU03 Rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i dbania o zdrowie własne i innych                                                      |   |    |         |      |      | B1P_K2                                          |     |
| 15. Treści programowe                                                                                                                                                                                 |   |    |         |      |      |                                                 |     |
| Forma zajęć - ćwiczenia                                                                                                                                                                               |   |    |         |      |      |                                                 |     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <p>Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują różne formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem metodyki poszczególnych dyscyplin sportu. Program zajęć obejmuje:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) atletykę terenową – marszobieg, marsz z kijami Nordic Walking</li> <li>2) gry zespołowe – siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, piłkę ręczną</li> <li>3) fitness, ćwiczenia siłowe – ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kształtujące prawidłową postawę</li> <li>4) gry i zabawy rekreacyjne</li> <li>5) tenis stołowy</li> </ol> |                                                   |
| <b>16. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| 1. Pokaz i objaśnienie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |
| 2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |
| 3. Komputer, Internet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                   |
| <b>17. Sposoby oceny</b> (F – formująca; P – podsumowująca)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                   |
| F1. Aktywny udział w zajęciach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |
| F2. Przygotowanie i przeprowadzenie wcześniej wskazanych fragmentów zajęć                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |
| F3. Obecność na zajęciach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |
| F4. Przygotowywanie prac pisemnych i prezentacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |
| <b>18. Obciążenia pracą studenta</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                   |
| forma aktywności                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 70                                                |
| SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 70                                                |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 0                                                 |
| DLA PRZEDMIOTU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |
| <b>19. Literatura podstawowa i uzupełniająca</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |
| Literatura podstawowa:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |
| 1) Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej : (wybrane zagadnienia) / red. Andrzej Eberhardt. Warszawa : Almamater Wyższa Szkoła Ekonomiczna, 2007                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |
| 2) Sport / red. Dariusz Matyja. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2000.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |
| 3) Turystyka i sport dla wszystkich w promocji zdrowego stylu życia / red. Władysław Włodzimierz Gaworecki, Zbigniew Mroczyski. Gdańsk : Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku : Fundacja Rozwoju Uniwersytetu Gdańskiego, 2008                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |
| Literatura uzupełniająca:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |
| 1) Wskazówki do ćwiczeń z fizjologii dla studentów wychowania fizycznego. Wyd. 5. - Warszawa : Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, 2001.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |
| 2) Wychowanie fizyczne i sport jako prawo człowieka i proces ciągłej edukacji = / red. nauk. Jerzy Nowocień, Krzysztof Zuchora ; AW F Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Polska Akademia Olimpijska, Fundacja "Centrum Edukacji Olimpijskiej". Warszawa : A W F Józefa Piłsudskiego, 2014.                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |
| 3) Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej / red. Marek Zatoń, Agnieszka Danuta Jastrzębska. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2010.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |
| <b>20. Formy oceny - szczegóły</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |
| <p>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. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr. Ocena prac pisemnych i prezentacji.</p>                                                                                                                                                                                     |                                                   |

|                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                    |
| <b>21. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>                                                                                 |
| 1. Szczegółowych informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji |
| 2. Zajęcia odbywają się 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              |

\* Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**