

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022 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	<table border="1"> <thead> <tr> <th>semestr</th> <th>w</th> <th>ćw</th> <th>lab/lek</th> <th>prj/zp</th> <th>pws</th> <th>prk</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>I</td> <td></td> <td>30</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>II</td> <td></td> <td>30</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>						semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk	I		30					II		30											
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																													
WIEDZA																																		
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_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 – marszobiegi, 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 (częstkowe, 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. A-Z sprawności fizycznej: atlas ćwiczeń / Jerzy Talaga. - Warszawa : Oficyna Ypsilon, 1995.	
2. Zabawy i gry ruchowe / Roman Trzeźniowski. - Wyd. 2. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1995.	
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. 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 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.	