

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2024/2025
FORMA STUDIÓW: STACJONARNA

INFORMACJE OGÓLNE

1. Przedmiot Wychowanie fizyczne

2. Wydział Nauk Technicznych

3. Kierunek studiów Mechanika i Budowa Maszyn

4. Poziom kształcenia Studia pierwszego stopnia

5. Liczba punktów ECTS 0

6. Liczba godzin w semestrze

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

7. Język wykładowy polski

8. Wykładowca mgr Michał Sroka

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

9. Wymagania wstępne

Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej.

10. 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

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

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do
kierunkowych
efektów uczenia się

UMIEJĘTNOŚCI

EU01 potrafi organizować pracę i współdziałać z innymi osobami

K_U04

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU02 jest gotów do wypełniania zobowiązań społecznych

EU03 jest gotów do ciągłego dokształcania się i dbania o zdrowie własne i innych

K_K03

12. Treści programowe

Forma zajęć – ćwiczenia

Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują różne formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem metodyki 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.

13. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Pokaz i objaśnienie.	
2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu.	
3. Komputer, Internet.	
14. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
1. Aktywny udział w zajęciach.	
2. Przygotowanie i przeprowadzenie wcześniej wskazanych fragmentów zajęć.	
3. Obecność na zajęciach.	
4. Przygotowywanie prac pisemnych i prezentacji.	
15. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	70
2. Nakład pracy studenta	0
suma	70
liczba punktów ECTS	0
16. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. Gry rekreacyjne : sport dla wszystkich / Tadeusz Fąk, Anita Kaik-Woźniak, Dorota Maria Opoka. Warszawa: Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, 2000.	
2. Turystyka i sport dla wszystkich w promocji zdrowego stylu życia / red. Władysław Włodzimierz Gaworecki, Zbigniew Mroczyński. Gdańsk : Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku : Fundacja Rozwoju Uniwersytetu Gdańskiego, 2008.	
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. Wychowanie fizyczne i sport jako prawo człowieka i proces ciągłej edukacji = / red. nauk. Jerzy Nowocien, Krzysztof Zuchora ; AW F Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Polska Akademia Olimpijska, Fundacja "Centrum Edukacji Olimpijskiej". Warszawa : A W F Józefa Piłsudskiego, 2014.	
3. Kathleen R. Armour; Robyn L. Jones. Physical Education: Teachers' Lives And Careers : PE, Sport And Educational StatusLondon : Routledge. 1998. eBook., Baza danych: Academic Research Source eBooks	
17. 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 (prace pisemne i prezentacje). Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej w semestrze. Ocena prac pisemnych i prezentacji - według następujących kryteriów: 91 - 100% punktów - ocena 5,0 81 - 90% punktów - ocena 4,5 71 - 80% punktów - ocena 4,0 61 - 70% punktów - ocena 3,5 50 - 60% punktów - ocena 3,0	
18. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji	
2. Zajęcia odbywają się w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II	
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.	