

## KARTA PRZEDMIOTU

<b>Kierunek:</b> budownictwo	<b>Specjalność:</b>			
<b>Nazwa przedmiotu:</b> Wychowanie Fizyczne 1	<b>Kod przedmiotu:</b> 4020-BUD-1S-10-WF1			
<b>Rodzaj przedmiotu:</b> ogólny	<b>Poziom studiów:</b> inżynierskie. 1 stopnia	<b>Rok studiów: I</b>	<b>Semestr: I</b>	<b>Tryb: stacjonarne</b>
<b>Liczba godzin:</b> w tym: Ćwiczenia: 30	<b>Liczba punktów ECTS: 0</b>			
<b>Tytuł, imię i nazwisko:</b> <b>Wykład:</b> <b>Ćwiczenia:</b> dr Urszula Włodarczyk, dr Arkadiusz Janiak, dr Piotr Szewczyk, mgr Krzysztof Górny, mgr Przemysław Świerczak <b>adres e-mailowy wykładowcy/wykładowców:</b> <a href="mailto:u.wlodarczyk@pwsz-kalisz.edu.pl">u.wlodarczyk@pwsz-kalisz.edu.pl</a> ,				

### Informacje szczegółowe

#### Cele przedmiotu

**C1** Zdobycie umiejętności pracy w zespole.

**C2** Zdobycie umiejętności oraz poznanie metod służące utrzymaniu i rozwijaniu sprawności fizycznej.

**C3** Przystwoić wiedzę z zakresu wykorzystania czynności ruchowych w wychowaniu zdrowotnym.

#### Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych

Brak

#### 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>	Rozumie potrzebę utrzymania i rozwijania swojej sprawności fizycznej.	C2 C3	K_K01
<b>EU2</b>	Zna metody służące rozwijaniu sprawności fizycznej.	C2	K_U05
<b>EU3</b>	Potrafi wykorzystać czynności ruchowe w wychowaniu zdrowotnym.	C1 C3	K_U05 K_K01
<b>EU4</b>	Potrafi współpracować w zespole.	C1	K_K03

#### Treści programowe

Treści programowe	Forma zajęć	Liczba godzin	Odniesienie do efektów uczenia się
	<b>Ćwiczenia</b>		
<b>TP1</b>	Siatkówka (ćwiczenia nauczające oraz doskonalące grę).	6	EU4
<b>TP2</b>	Ćwiczenia ogólnorozwojowe (metoda obwodowa).	4	EU1 EU2
<b>TP3</b>	Badminton (ćwiczenia nauczające oraz doskonalące grę).	4	EU2
<b>TP4</b>	Ćwiczenia siłowe body building kształtujące sylwetkę człowieka.	4	EU1
<b>TP5</b>	Unihokej (ćwiczenia nauczające oraz doskonalące grę).	4	EU4
<b>TP6</b>	Piłka nożna (ćwiczenia nauczające oraz doskonalące grę).	4	EU4
<b>TP7</b>	Tenis stołowy ( nauka i doskonalenie gry).	4	EU3

#### Narzędzia dydaktyczne:

1. Sala gimnastyczna.
2. Siłownia.
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>				X
<b>EU2</b>		X		
<b>EU3</b>		X		X
<b>EU4</b>				X

#### Kryteria oceny osiągnięcia efektów uczenia się

<b>F – formujące</b>	
F1. Dyskusja podczas zajęć. F2. Sprawdzanie umiejętności podczas ćwiczeń.	
<b>P – podsumowujące</b>	
P1. Obserwacja. P2. Obecność 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>0</b>	
<b>SUMA: 30</b>	
<b>Literatura</b>	
<b>Podstawowa:</b>	
1. Czerwiński J. Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia. Olsztyńska Szkoła Wyższa 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>Uzupelniająca:</b>	
1. Eberhardt A. Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej z elementami fizjologii ogólnej człowieka. Wydawnictwo Alma Mer Warszawa 2008.	
<b>Inne przydatne informacje o przedmiocie:</b>	