

KARTA PRZEDMIOTU

Kierunek: budownictwo	Specjalność:			
Nazwa przedmiotu: Wychowanie Fizyczne 1	Kod przedmiotu: 4020-BUD-1S-10-WF1			
Rodzaj przedmiotu: ogólny	Poziom studiów: inżynierskie. 1 stopnia	Rok studiów: I	Semestr: I	Tryb: stacjonarne
Liczba godzin: w tym: Ćwiczenia: 30	Liczba punktów ECTS: 0			
Tytuł, imię i nazwisko: Wykład: Ćwiczenia: adres e-mailowy wykładowcy/wykładowców:				

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
EU1	Rozumie potrzebę utrzymania i rozwijania swojej sprawności fizycznej.	C2 C3	K_K01
EU2	Zna metody służące rozwijaniu sprawności fizycznej.	C2	K_U05
EU3	Potrafi wykorzystać czynności ruchowe w wychowaniu zdrowotnym.	C1 C3	K_U05 K_K01
EU4	Potrafi współpracować w zespole.	C1	K_K03

Treści programowe

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

Kryteria oceny osiągnięcia efektów uczenia się

F – formujące	
F1. Dyskusja podczas zajęć. F2. Sprawdzanie umiejętności podczas ćwiczeń.	
P – podsumowujące	
P1. Obserwacja. P2. Obecność na zajęciach.	
Skala ocen	
Ocena:	Poziom wiedzy, umiejętności, kompetencji personalnych i społecznych
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
Forma zakończenia	zaliczenie
Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	
1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim: 30	
2. Przygotowanie się do zajęć: 0	
SUMA: 30	
Literatura	
Podstawowa:	
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.	
Uzupelniająca:	
1. Eberhardt A. Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej z elementami fizjologii ogólnej człowieka. Wydawnictwo Alma Mer Warszawa 2008.	
Inne przydatne informacje o przedmiocie:	