

|                          |   |        |   |              |         |   |                        |
|--------------------------|---|--------|---|--------------|---------|---|------------------------|
| Wypełnia Zespół Kierunku | Nazwa modułu (bloku przedmiotów):<br><b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>               |        |   |              |         | Kod modułu:                                 |                        |
|                          | Nazwa przedmiotu:<br><b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>                               |        |   |              |         | Kod przedmiotu:                             |                        |
|                          | Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot / moduł:<br><b>INSTYTUT EKONOMICZNY</b> |        |   |              |         |   |                        |
|                          | Nazwa kierunku:<br><b>MECHANIKA I BUDOWA MASZYN</b>                           |        |   |              |         |   |                        |
|                          | Forma studiów:<br><b>STACJONARNE</b>  |        | Profil kształcenia:<br><b>PRAKTYCZNY</b>          |              |         | Specjalność:                                |                        |
|                          | Rok / semestr:<br><b>2/3; 2/4</b>   |        | Status przedmiotu / modułu:<br><b>OBOWIĄZKOWY</b> |              |         | Język przedmiotu / modułu:<br><b>POLSKI</b> |                        |
|                          | Forma zajęć   | wykład | ćwiczenia   | laboratorium | projekt | seminarium                                  | inne<br>(wpisać jakie) |
|                          | Wymiar zajęć  | -      | <b>15 + 15</b>                                    | -            | -       | -   | -                      |

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Koordynator przedmiotu / modułu | <b>mgr Janusz Świątkowski</b>   |
| Prowadzący zajęcia              | <b>mgr Henryka Szumna<br/>mgr Janusz Świątkowski<br/>mgr Adam Jażdżyński<br/>mgr Aleksander Misiewicz,<br/>mgr Remigiusz Podhorodecki</b> |
| Cel przedmiotu / modułu         | Uświadomienie wagi kultury fizycznej w życiu człowieka i utrwalenie nawyku czynnego wypoczynku.   |
| Wymagania wstępne               | Student jest zdrowy i sprawny fizycznie.  |

| EFEKTY KSZTAŁCENIA |  |                                     |
|--------------------|--|-------------------------------------|
| Nr                 | Opis efektu kształcenia  | Odniesienie do efektów dla kierunku |
| 01                 | wybiera prawidłowe czynności ruchowe, obciążenia oraz ich intensyfikację do procesu samodoskonalenia sprawności fizycznej, rozwoju fizycznego i rekreacji, w czasie zajęć stosuje przepisy gier sportowych i zabaw ruchowych, wykorzystuje walory zdrowotne, rekreacyjne i sportowe nauczonych dyscyplin sportowych w organizacji swojego czasu wolnego, |                                     |
| 02                 | ocenia swoją sprawność fizyczną i możliwości ruchowe.  |                                     |
| 03                 | wybiera właściwą dla siebie formę rekreacji, stosuje się do poznanych zasad gier i zabaw sportowych,   |                                     |
| 04                 | swoją postawą sportową wpływa na działanie grupy,  |                                     |
| 05                 | demonstruje sobą zachowanie „fair play” na zajęciach wychowania fizycznego,  |                                     |
| 06                 | integruje grupę studentów podczas wspólnych zajęć sportowo-rekreacyjnych.  |                                     |

## TREŚCI PROGRAMOWE

### Ćwiczenia

1. Doskonalenie elementów technicznych i taktycznych w grach zespołowych (piłka ręczna, piłka nożna, piłka siatkowa, piłka koszykowa, unihokej).
2. Gry i zabawy ruchowe - kształtowanie cech motorycznych, umiejętności współdziałania w zespole i zdrowej rywalizacji.
3. Doskonalenie umiejętności sportowych w wybranych sekcjach AZS PWSZ (sekcje: piłki nożnej, piłki siatkowej, tańca, jeździeckiej, turystycznej).

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Literatura podstawowa    |  |
| Literatura uzupełniająca |  |

|  |  |                       |
|--|--|-----------------------|
| Metody kształcenia                               | zabawowa ścisła<br>zadaniowa ścisła<br>zabawowa klasyczna<br>zabawowa naśladowcza  |                       |
| Metody weryfikacji efektów kształcenia           |  | Nr efektu kształcenia |
| Ocena cząstkowa: aktywność na zajęciach          |  |                       |
| Ocena formująca: sportowe zachowanie „fair play” |  |                       |
| Forma i warunki zaliczenia                       | <p>Student w ciągu roku musi zrealizować 30 godz. zajęć. Realizacja może się odbyć w ciągu jednego semestru bądź w dwóch semestrach. Rozliczenie przedmiotu następuje w semestrze letnim.</p> <p>Zaliczenie na ocenę:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- obecność na zajęciach (70%)</li> <li>- aktywność na zajęciach (15%)</li> <li>- sportowe zachowanie „fair play” (15%)</li> </ul> |                       |

## NAKLAD PRACY STUDENTA

|  | Liczba godzin |
|--|---------------|
| Udział w wykładach   |               |
| Samodzielne studiowanie tematyki wykładów  |               |
| Udział w ćwiczeniach audytoryjnych, laboratoryjnych, projektowych i seminariach        |               |
| Samodzielne przygotowywanie się do ćwiczeń*  |               |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp.*   |               |
| Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia   |               |
| Udział w konsultacjach   |               |
| Inne   | 30            |
| <b>ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.</b>  | <b>30</b>     |
| <b>Liczba punktów ECTS za przedmiot</b>  | <b>1</b>      |
| Liczba p. ECTS związana z zajęciami praktycznymi*                                      |               |
| Liczba p. ECTS za zajęciami wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich | 1             |