

KARTA INFORMACYJNA MODUŁU

Nazwa modułu	Wychowanie fizyczne	Physical education
Kod modułu	WMEMXCSI-WF	
Język wykładowy	polski	
Profil kształcenia	ogólnoakademicki	
Forma studiów	stacjonarne	
Rodzaj studiów	studia I stopnia	
Rodzaj modułu	obowiązkowy	
Obowiązuje od naboru	2017	
Forma zajęć, liczba godzin/rygor, razem godz., pkt ECTS	C 30/+, razem 30 godz.	
Moduły wprowadzające	Nie wymaga przedmiotów i wymagań wstępnych.	
Program	I,II semestr / Mechanika i budowa maszyn / wszystkie specjalności	
Autor/autorzy	mgr Aneta Klemarczyk	
Jednostka organizacyjna odpowiedzialna za moduł	Studium Wychowania Fizycznego	
Skrócony opis modułu	<p>Kształtowanie pożądanych zachowań i postaw wobec własnego zdrowia, rozbudzanie zainteresowań sportowych. Praktyczne uczestnictwo w uprawianiu różnych dyscyplin sportowych i form aktywności ruchowej (atletyka terenowa i nordic walking, badminton, biegi na orientację, gimnastyka, kulturystyka, lekkoatletyka, pływanie, piłka siatkowa, piłka nożna, piłka koszykowa, sporty walki, strzelectwo sportowe, tenis stołowy i ziemny) . Rozwój i podwyższenie sprawności funkcjonalnej układu krążeniowo-oddechowego i mięśniowego, stymulowanie rozwoju układu ruchu. Kształtowanie postaw i umiejętności pro obronnych.</p>	
Pełny opis modułu (treści programowe)	<p>Atletyka terenowa i nordic walking 4 godz. Kształtowanie siły i wytrzymałości biegowej. Nauka pomiaru tętna. Proste formy skoków. Nauka techniki poruszania się z kijkami do NW.</p> <p>Badminton 2 Nauka uchwytu rakiетки. Nauka podstawowych uderzeń: clear, drajw. Nauka pracy nóg</p> <p>Gimnastyka 2 Nauka przewrotów w przód i w tył, skoku kucznego i rozkrocznego. Ćwiczenia równoważne.</p> <p>Kulturystyka i ćwiczenia siłowe 4 Organizacja zajęć na siłowni, warunki bhp, asekuracja i samo asekuracja. Opanowanie techniki ćw. mięśni kończyn górnych i obręczy barkowej</p> <p>Sporty walki 2 Profilaktyka bezpiecznego padania.</p> <p>Lekka atletyka 2 Nauka biegów sprinterskich. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.</p> <p>Piłka koszykowa 2 Gry i zabawy oswojające z piłką. Nauczanie poruszania się w ataku z piłką oraz</p>	

	<p>bez piłki</p> <p>Piłka nożna 4 Nauka podań, przyjęć i prowadzenia piłki. Nauka strzałów na bramkę.</p> <p>Piłka siatkowa 4 Nauka techniki odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Nauka przyjmowania odpowiednich postaw siatkarskich i poruszania się po boisku.</p> <p>Pływanie 2 Ćwiczenia oswajające z wodą. Nauka elementarnego pływania na plecach</p> <p>Tenis stołowy 2 Nauka uchwytu rakiетки oraz przyjmowania pozycji wyjściowej. Nauka poprawnej techniki serwisu. Nauka podania prostego Bekhend. Zasady gry oraz sędziowanie w tenisie stołowym. Mini turniej gier pojedynczych.</p>
Literatura	<p>Bielski J. podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego. Impuls. 2012</p> <p>Górski J. Fiziologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL. 2013</p> <p>Orzech J. Podstawy treningu siły mięśniowej. Sport i rehabilitacja. 2004</p> <p>Maszczyk T. Edukacja fizyczna w nowej szkole. AWF Warszawa 2009</p> <p>Sozański H. Podstawy teorii treningu sportowego. COS Warszawa. 1999</p> <p>Wolkow N., Gabrys T., Szmatlan-Gabrys U. Sportowy trening interwałowy.</p>
Efekty kształcenia	<p>K_U02 Potrafi porozumiewać się przy użyciu różnych technik (ustnych, pisemnych, wizualnych, technicznych, pracy w grupie) w środowisku zawodowym i innych środowiskach.</p> <p>K_U03 Potrafi planować i organizować pracę przyjmując odpowiedzialność za pracę własną oraz gotowość podporządkowania się zasadom pracy w grupie.</p> <p>K_K02 dostrzega potrzebę wypełniania zobowiązań społecznych, działań na rzecz interesu publicznego i środowiska społecznego, a także myślenia i działania w sposób przedsiębiorczy.</p>
Metody i kryteria oceniania (sposób sprawdzania osiągnięcia przez studenta zakładanych efektów kształcenia)	<p>Ćwiczenia zaliczane są podstawie wyników prób testowych MTSF.</p> <p>Za wykonanie próby testowej w określonym czasie lub w liczbie powtórzeń student otrzymuje punkty według skali punktowej MTSF. Suma punktów trzech prób testowych stanowi ocenę poziomu sprawności określonej według kryteriów punktowych:</p> <p>b.dobry (5) - 180 pkt i więcej</p> <p>dobry plus (4,5) - 171-179 pkt</p> <p>dobry (4) - 155-170 pkt</p> <p>dostateczny plus (3,5) - 133-154 pkt</p> <p>dostateczny (3) - 111-132 pkt</p> <p>niedostateczny (2) - do 110 pkt</p> <p>Warunkiem dopuszczenia do zaliczeń jest rozliczenie się studenta z uczestnictwa na zajęciach i przystąpienie do prób testowych .</p> <p>Osiągnięcie efektu K_U02, K_U03, K_K02 sprawdzane jest podczas zaliczeń.</p>
Bilans ECTS (nakład pracy studenta)	<p>Udział w ćwiczeniach – 0 pkt ECTS</p>