

Opis przedmiotu

| | |
|-------------------|---------------------|
| Kod przedmiotu | WS1A_02_03 |
| Nazwa przedmiotu | Wychowanie fizyczne |
| Wersja przedmiotu | 1 |

A. Usytuowanie przedmiotu w systemie studiów

| | |
|----------------------------------|---|
| Poziom kształcenia | Studia I stopnia |
| Forma i tryb prowadzenia studiów | Stacjonarne |
| Kierunek studiów | Budownictwo |
| Profil studiów | Profil ogólnoakademicki |
| Specjalność | - |
| Jednostka prowadząca | Wydział Budownictwa, Mechaniki i Petrochemii w Płocku |
| Jednostka realizująca | WBMiP, Zespół Wychowania Fizycznego i Sportu |
| Koordinator przedmiotu | dr / Szymon Zuziak/ wykładowca |

B. Ogólna charakterystyka przedmiotu

| | |
|---|---------------------|
| Blok przedmiotów | Wychowanie fizyczne |
| Grupa przedmiotów | Wychowanie fizyczne |
| Status przedmiotu | Obowiązkowy |
| Język prowadzenia zajęć | polski |
| Semestr nominalny | 3 (r.a. 2014/2015) |
| Usytuowanie realizacji w roku akademickim | semestr zimowy |
| Wymagania wstępne | brak |
| Limit liczby studentów | 20 - 30 |

C. Efekty kształcenia i sposób prowadzenia zajęć

| | | | |
|--------------------------|---|---|--|
| Cel przedmiotu | Nauka i doskonalenie umiejętności oraz przekazanie wiadomości z zakresu techniki dyscyplin sportowych, a także zamiłowania do aktywnego spędzania czasu wolnego, dbałości o sprawność i kondycję fizyczną. | | |
| Efekty kształcenia | Patrz tabela 1. | | |
| Formy zajęć i ich wymiar | Wykład | 0 | |
| | Ćwiczenia | 2 | |
| | Laboratorium | 0 | |
| | Projekt | 0 | |
| Treści kształcenia | C1 - Zajęcia organizacyjno-porządkowe - omówienie organizacji zajęć z wychowania fizycznego, wybór dyscypliny, warunki zaliczenia i omówienie zasad BHP (2 godz.). C2-C15 - realizacja programu wychowania fizycznego w zakresie wybranych przez studenta dyscyplin sportowych, turystyki i rekreacji (28 godz.). Program wychowania fizycznego obejmuje: 1. Gry zespołowe - szkolenie z zakresu techniki i taktyki (piłka nożna, piłka siatkowa, piłka koszykowa). 2. Pływanie - nauka i doskonalenie techniki. 3. Fitnes - prowadzenie zajęć aerobiku (nauka i doskonalenie układów fatburningu i dance). 4. Kulturystryka - zajęcia obejmują ćwiczenia na siłowni oraz szkolenie z zakresu sterowania treningiem w kulturystryce. 5. Gry rekreacyjne - | | |

Opis przedmiotu

| | |
|--|---|
| | szkolenie z zakresu techniki gry w tenisa stołowego, badmintona i uni-hokeja. 6. Gimnastyka - ćwiczenia gimnastyczne prowadzone w ramach rozgrzewki, a także nauka i doskonalenie techniki podstawowych elementów gimnastyki akrobatycznej. 7. Narciarstwo - szkolenie z narciarstwa zjazdowego w ramach obozu narciarskiego. 8. Turystyka piesza - udział w organizowanych przez ZWFIS rajdach pieszych i obozach wędrownych. |
| Metody oceny | Na zaliczenie przedmiotu wymagany jest aktywny udział w zajęciach wychowania fizycznego (30 godzin w semestrze) oraz uzyskanie przez studenta minimum sprawności, umiejętności i wiadomości z dyscyplin sportowych realizowanych na zajęciach. |
| Metody sprawdzania efektów kształcenia | Patrz tabela 1. |
| Egzamin | nie |
| Literatura | 1. Arlet T. Koszykówka - podstawy techniki i taktyki. Extrema, Kraków 2001. 2. Bartkowiak E. Pływanie sportowe. Biblioteka Trenera, Warszawa 1999. 3. Demeilles L., Kruszewski M. Kulturyztyka dla każdego. Siedmioróg, Wrocław 2007. 4. Raisin L. 120 ćwiczeń dla zdrowia. Wiedza i życie 2008. 5. Góralczyk R., Waśkiewicz Z., Zając A. Technika piłki nożnej - klasyfikacja, nauczanie. CUDH Miler, Katowice 2001. 6. Uzarowicz J. Siatkówka - co jest grane. BK, Kraków 2001. |
| Witryna www przedmiotu | - |
| D. Nakład pracy studenta | |
| Liczba punktów ECTS | 0 |
| Liczba godzin pracy studenta związanych z osiągnięciem efektów kształcenia | 0 |
| Liczba punktów ECTS na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich: | 0 |
| Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym | 0 |
| E. Informacje dodatkowe | |
| Uwagi | Program studiów opracowany na podstawie programu nauczania zmodyfikowanego w ramach Zadania 38 Programu Rozwojowego Politechniki Warszawskiej |
| Data ostatniej aktualizacji | 2013-10-08 12:43:31 |

Tabela 1. Efekty przedmiotowe

Profil ogólnoakademicki - kompetencje społeczne

| | |
|--------|---|
| Efekt: | Rozumie potrzebę permanentnego podnoszenia sprawności i kondycji fizycznej, które mają korzystny wpływ na zdrowie oraz aktywność osobistą i społeczną przez całe życie. Rozumie |
|--------|---|

| Tabela 1. Efekty przedmiotowe | |
|-------------------------------|---|
| | także potrzebę rozwijania umiejętności z zakresu wybranych dyscyplin sportowych, zwiększając zarówno własne możliwości uczestnictwa w obszarze kultury fizycznej w przyszłości, jak również możliwości przekazania tych umiejętności organizując proces uczenia się innych osób i inspirując je własnym przykładem. |
| Kod: | K01_01 |
| Weryfikacja: | Obserwacja podczas zajęć (C1-C15) |
| Powiązane efekty kierunkowe | B1A_K01_01 |
| Powiązane efekty obszarowe | T1A_K01 |
| Efekt: | Potrafi współpracować indywidualnie i drużynowo podczas rywalizacji sportowej w grach zespołowych realizowanych w trakcie zajęć wychowania fizycznego. Podejmuje świadomie odpowiedzialność indywidualną i zespołową za wykonywanie wspólnie z drużyną działania sportowe. |
| Kod: | K03_01 |
| Weryfikacja: | Obserwacja podczas zajęć (C1-C15) |
| Powiązane efekty kierunkowe | B1A_K03_01 |
| Powiązane efekty obszarowe | T1A_K03 |
| Efekt: | Potrafi określać indywidualne cele, zadania i korzyści wynikające z uczestnictwa w kulturze fizycznej, turystyce i rekreacji zarówno w ramach zajęć wychowania fizycznego, jak również w czasie wolnym w okresie studiów i w przyszłości w życiu zawodowym. |
| Kod: | K04_01 |
| Weryfikacja: | Obserwacja podczas zajęć (C1-C15) |
| Powiązane efekty kierunkowe | B1A_K04_01 |
| Powiązane efekty obszarowe | T1A_K04 |
| Efekt: | Ma świadomość negatywnego wpływu działalności człowieka na środowisko naturalne i rozwija naturalne potrzeby kontaktu z przyrodą uczestnicząc w programowych zajęciach z turystyki pieszej oraz obozów wędrownych i narciarskich. |
| Kod: | K07_02 |
| Weryfikacja: | Obserwacja podczas zajęć (C1-C15) |
| Powiązane efekty kierunkowe | B1A_K07_02 |
| Powiązane efekty obszarowe | T1A_K07 |