

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	Mechanika i Budowa Maszyn
Profil studiów	Profil ogólnoakademicki
Specjalność	-
Jednostka prowadząca	Wydział Budownictwa, Mechaniki i Petrochemii w Płocku
Jednostka realizująca	WBMiP, Zakład Matematyki i Fizyki
Koordinator przedmiotu	mgr / Szymon Zuziak / instruktor

B. Ogólna charakterystyka przedmiotu

Blok przedmiotów	Wychowanie Fizyczne
Grupa przedmiotów	Obowiązkowe z możliwością wyboru
Status przedmiotu	Obowiązkowy
Język prowadzenia zajęć	polski
Semestr nominalny	3 (r.a. 2013/2014)
Usytuowanie realizacji w roku akademickim	semestr zimowy
Wymagania wstępne	-
Limit liczby studentów	Ćwiczenia: 20 - 30

C. Efekty kształcenia i sposób prowadzenia zajęć

Cel przedmiotu	Nauka i doskonalenie umiejętności oraz uzyskanie przez studentów wiedzy z zakresu techniki dyscyplin sportowych. Nabycie przez studentów 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.). 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, badmintonu 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.: Kulturyzacja dla każdego. Siedmioróg, Wrocław 2007. 4. Raisin L.: 120 ćwiczeń dla zdrowia. Wiedza i życie 2008. 5. Góralczyk R., Waśkiewicz Z., Zajac 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	30
E. Informacje dodatkowe	
Uwagi	Program studiów opracowany na podstawie programu nauczania zmodyfikowanego w ramach Zadania 38 Programu Rozwojowego Politechniki Warszawskiej.
Data ostatniej aktualizacji	2014-03-17 14:23:42

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 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
--------	---

Tabela 1. Efekty przedmiotowe	
	umiejętności organizując proces uczenia się innych osób i inspirując je własnym przykładem.
Kod:	K01_01
Weryfikacja:	-
Powiązane efekty kierunkowe	M1A_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.
Kod:	K03_01
Weryfikacja:	-
Powiązane efekty kierunkowe	M1A_K03_01
Powiązane efekty obszarowe	T1A_K03
Efekt:	Ma świadomość, że prawidłowa realizacja zadań indywidualnych i zespołowych w kulturzy fizycznej, zarówno w ramach zajęć wychowania fizycznego, jak również w czasie wolnym w okresie studiów i w przyszłości, wymaga określenia odpowiednich założeń, priorytetów i celów, które sprzyjają sprecyzowaniu odpowiedniej drogi ich osiągnięcia, a także uzyskaniu dostatecznie wysokiej motywacji.
Kod:	K04_01
Weryfikacja:	-
Powiązane efekty kierunkowe	M1A_K04_01
Powiązane efekty obszarowe	T1A_K04