**Nazwa przedmiotu:**

Wychowanie fizyczne

**Koordynator przedmiotu:**

dr / Szymon Zuziak / wykładowca

**Status przedmiotu:**

Obowiązkowy

**Poziom kształcenia:**

Studia I stopnia

**Program:**

Mechanika i Budowa Maszyn

**Grupa przedmiotów:**

Obowiązkowe z możliwością wyboru

**Kod przedmiotu:**

WN1A\_02

**Semestr nominalny:**

3 / rok ak. 2014/2015

**Liczba punktów ECTS:**

0

**Liczba godzin pracy studenta związanych z osiągnięciem efektów uczenia się:**

Ćwiczenia: liczba godzin według planu studiów - 10; Razem - 10.

**Liczba punktów ECTS na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich:**

0

**Język prowadzenia zajęć:**

polski

**Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym:**

0

**Formy zajęć i ich wymiar w semestrze:**

|  |  |
| --- | --- |
| Wykład:  | 0h |
| Ćwiczenia:  | 150h |
| Laboratorium:  | 0h |
| Projekt:  | 0h |
| Lekcje komputerowe:  | 0h |

**Wymagania wstępne:**

-

**Limit liczby studentów:**

Ćwiczenia: 20 - 30

**Cel przedmiotu:**

Celem przedmiotu jest uzyskanie przez studenta kompetencji społecznych w zakresie techniki dyscyplin sportowych, a także zamiłowania do aktywnego spędzania czasu wolnego, dbałości o sprawność i kondycję fizyczną.

**Treści kształcenia:**

C1 - Zajęcia organizacyjne - omówienie organizacji zajęć z wychowania fizycznego, wybór dyscypliny, warunki zaliczenia i omówienie zasad BHP (2 godz.). C2-C5 - realizacja programu wychowania fizycznego w zakresie wybranych przez studenta dyscyplin sportowych (8 godz.).
Program wychowania fizycznego obejmuje:
1. Gry zespołowe - piłka nożna, piłka siatkowa, piłka koszykowa.
2. Fitnes - prowadzenie zajęć aerobiku w formie fatburning i TBC.
3. Kulturystyka - zajęcia obejmują ćwiczenia na siłowni oraz szkolenie z zakresu sterowania treningiem w kulturystyce.
4. Gry rekreacyjne - szkolenie z zakresu techniki gry w tenisa stołowego, badmintona i uni-hokeja.

**Metody oceny:**

Na zaliczenie przedmiotu wymagany jest aktywny udział w zajęciach wychowania fizycznego (8 godzin w semestrze) oraz uzyskanie przez studenta minimum sprawności, umiejętności i wiadomości z dyscyplin sportowych realizowanych na zajęciach. Możliwe jest zaliczenie przedmiotu na podstawie udokumentowanych efektów kształcenia osiągniętych na innym kierunku studiów lub poprzez udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, treningach i zawodach sportowych organizowanych przez Politechnikę Warszawską Filia w Płocku lub inne jednostki organizacyjne (ustalane indywidualnie z kierownikiem ZWFiS).

**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.: Kulturystyka 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:**

-

**Uwagi:**

-

## Efekty przedmiotowe

### Profil ogólnoakademicki - kompetencje społeczne

**Efekt K01\_01:**

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 umiejętności organizując proces uczenia się innych osób i inspirując je własnym przykładem.

Weryfikacja:

Obserwacja podczas zajęć (C2 - C5)

**Powiązane efekty kierunkowe:** M1A\_K01\_01

**Powiązane efekty obszarowe:** T1A\_K01

**Efekt K03\_01:**

Potrafi współpracować indywidualnie i drużynowo podczas rywalizacji sportowej w grach zespołowych realizowanych w trakcie zajęć wychowania fizycznego.

Weryfikacja:

Obserwacja podczas zajęć (C2 - C5)

**Powiązane efekty kierunkowe:** M1A\_K03\_01

**Powiązane efekty obszarowe:** T1A\_K03

**Efekt K04\_01:**

Ma świadomość, że prawidłowa realizacja zadań indywidualnych i zespołowych w kulturze 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.

Weryfikacja:

Obserwacja podczas zajęć (C2 - C5)

**Powiązane efekty kierunkowe:** M1A\_K04\_01

**Powiązane efekty obszarowe:** T1A\_K04