**Nazwa przedmiotu:**

Wychowanie Fizyczne

**Koordynator przedmiotu:**

mgr Dariusz Sońta

**Status przedmiotu:**

Obowiązkowy

**Poziom kształcenia:**

Studia I stopnia

**Program:**

Inzynieria Chemiczna i Procesowa

**Grupa przedmiotów:**

Wychowanie Fizyczne

**Kod przedmiotu:**

1070-IC000-ISP-WFx

**Semestr nominalny:**

1 / rok ak. 2022/2023

**Liczba punktów ECTS:**

0

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

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim wynikające z planu studiów 30
2. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim w ramach konsultacji, egzaminów, sprawdzianów etc. - 0
3. Godziny pracy samodzielnej studenta w ramach przygotowania do zajęć oraz opracowania sprawozdań, projektów, prezentacji, raportów, prac domowych etc. - 0
4. Godziny pracy samodzielnej studenta w ramach przygotowania do egzaminu, sprawdzianu, zaliczenia etc. - 0
Sumaryczny nakład pracy studenta 30

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

-

**Język prowadzenia zajęć:**

polski

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

-

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

|  |  |
| --- | --- |
| Wykład:  | 0h |
| Ćwiczenia:  | 30h |
| Laboratorium:  | 0h |
| Projekt:  | 0h |
| Lekcje komputerowe:  | 0h |

**Wymagania wstępne:**

brak

**Limit liczby studentów:**

-

**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.

**Treści kształcenia:**

Zajęcia organizacyjno-porządkowe - omówienie organizacji zajęć z wychowania fizycznego, wybór dyscypliny, warunki zaliczenia i omówienie zasad BHP.
Realizacja programu wychowania fizycznego w zakresie wybranych przez studenta dyscyplin sportowych, turystyki i rekreacji.
Program obejmuje:
1. Gry zespołowe - szkolenie z zakresu techniki i taktyki (piłka nożna, piłka siatkowa, piłka koszykowa).
2. Pływanie - nauka i doskonalenie techniki.
3. Fitness - prowadzenie zajęć aerobiku (nauka i doskonalenie układów fatburningu i dance).
4. Kulturystyka - zajęcia obejmują ćwiczenia na siłowni oraz szkolenie z zakresu sterowania treningiem w kulturystyce.
5. Gry rekreacyjne - 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 zajazdowego w ramach obozu narciarskiego.
8. Turystyka piesza - udział w organizowanych przez ZWFiS rajdach pieszych i obozach wędrownych.

**Metody oceny:**

1. test

**Egzamin:**

nie

**Literatura:**

-

**Witryna www przedmiotu:**

-

**Uwagi:**

Student zapisuje się na zajęcia w systemie USOS, poprzez pocztę elektroniczną lub bezpośrednio u Prowadzącego zajęcia na wybraną przez siebie dyscyplinę sportu.
Na pierwszych zajęciach student zostaje przeszkolony w zakresie BHP i poinformowany o wymaganiach związanych z daną dyscypliną sportu, niezbędnym wyposażeniem w sprzęt sportowy oraz składa oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach sportowych.

Zajęcia odbywają się zazwyczaj w systemie 2 godzin po 45 minut w tygodniu (ale możliwe są również inne formy np. zajęcia weekendowe w formie wycieczek turystycznych) - ale łączny wymiar aktywności studenta powinien wynieść 30 godzin w semestrze.
W przypadku zajęć odbywanych cyklicznie (raz w tygodniu) student może maksymalnie opuścić 2 zajęcia, kolejne dwa może odrobić z inną grupą za zgodą Prowadzącego.
Student ma prawo do usprawiedliwienia nieobecności zwolnieniem lekarskim lub innym w formie dokumentu papierowego, ale do zaliczenia przedmiotu wymagane jest minimum 8 obecności na zajęciach jako ćwiczący.
Student w czasie zajęć poznaje technikę i taktykę danej dyscypliny sportu, przepisy danej dyscypliny oraz uczy się sposobów organizacji zawodów sportowych. W niektórych dyscyplinach student może bezpośrednio wziąć udział w zawodach sportowych.
W ramach każdej dyscypliny sportu student rozwija swoją motorykę (szybkość, moc, wytrzymałość) oraz sprawność fizyczną i koordynację ruchową.
Student poznaje wybrane elementy historii danej dyscypliny sportu.
Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się odbywa się poprzez:
- testy sprawności ogólnej,
- testy techniczne w ramach danej dyscypliny,
- analizę osiągnięć studenta (wyniki sportowe),
- obserwację na zajęciach.

Kryteria uzyskania zaliczenia zajęć:
- spełnienie kryterium obecności,
- przygotowanie do zajęć (posiadanie odpowiedniego sprzętu sportowego),
- aktywny udział w zajęciach,
- zaliczenie testów technicznych,
- udział w zawodach sportowych(nieobligatoryjnie).

## Charakterystyki przedmiotowe

### Profil ogólnoakademicki - umiejętności

**Charakterystyka U1:**

Ma umiejętność planowania rozwoju swoich kompetencji zawodowych i osobistych oraz uczenia się przez całe życie.

Weryfikacja:

test

**Powiązane charakterystyki kierunkowe:** K1\_U21

**Powiązane charakterystyki obszarowe:** I.P6S\_UU, P6U\_U

### Profil ogólnoakademicki - kompetencje społeczne

**Charakterystyka KS1:**

Jest gotów do krytycznej oceny swojej wiedzy i jej doskonalenia z wykorzystaniem różnych źródeł informacji.

Weryfikacja:

test

**Powiązane charakterystyki kierunkowe:** K1\_K01

**Powiązane charakterystyki obszarowe:** I.P6S\_KK, P6U\_K