**Nazwa przedmiotu:**

Wychowanie fizyczne

**Koordynator przedmiotu:**

dr / Szymon Zuziak / starszy wykładowca

**Status przedmiotu:**

Obowiązkowy

**Poziom kształcenia:**

Studia I stopnia

**Program:**

Mechanika i Budowa Maszyn

**Grupa przedmiotów:**

Obowiązkowe z możliwościa wyboru

**Kod przedmiotu:**

WS1A\_02\_01

**Semestr nominalny:**

1 / rok ak. 2024/2025

**Liczba punktów ECTS:**

0

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

30

**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: | 30h |
| Laboratorium: | 0h |
| Projekt: | 0h |
| Lekcje komputerowe: | 0h |

**Wymagania wstępne:**

-

**Limit liczby studentów:**

Ćwiczenia: 20 - 30

**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.

**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. 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 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.

**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:**

Program studiów, w tym nowe specjalności dostosowane do potrzeb rynku pracy, przygotowany w ramach zadania 7 projektu NERW PW

## Charakterystyki przedmiotowe

### Profil ogólnoakademicki - kompetencje społeczne

**Charakterystyka 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 (C1 - C15)

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

**Powiązane charakterystyki obszarowe:**

**Charakterystyka K03\_01:**

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

Weryfikacja:

Obserwacja podczas zajęć (C1 - C15)

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

**Powiązane charakterystyki obszarowe:**

**Charakterystyka 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 (C1 - C15)

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

**Powiązane charakterystyki obszarowe:**