

**KARTA PRZEDMIOTU**

<b>Kierunek: Elektrotechnika</b>	<b>Specjalność:</b>			
<b>Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne</b>	<b>Kod przedmiotu: 4020-EE-1S-2A-WF</b>			
<b>Rodzaj przedmiotu: ogólny</b>	<b>Poziom studiów: I stopień</b>	<b>Rok studiów: I</b>	<b>Semestr: II</b>	<b>Tryb: stacjonarny</b>
<b>Liczba godzin: 30 w tym: Ćwiczenia: 30</b>	<b>Liczba punktów ECTS: 0</b>			
<b>Tytuł, imię i nazwisko: Ćwiczenia: zgodnie z wyborem dokonany przez studentów adres e-mailowy wykładowcy/wykładowców:</b>				
<b>Informacje szczegółowe</b>				
<b>Cele przedmiotu</b>				
<b>C1.</b> poznanie wielu różnych form aktywności fizycznej				
<b>C2.</b> wyposażenie studenta w zasób wiadomości i umiejętności do całozyciowej aktywności fizycznej. Doskonalenie sprawności fizycznej. Rozwijanie umiejętności ruchowych i technicznych w zespołowych formach aktywności fizycznej				
<b>C3.</b> rozwijanie świadomości potrzeby zachowań i nawyków prozdrowotnych i harmonijnego rozwój fizycznego i intelektualny				
<b>C4.</b> rozwijanie indywidualnych predyspozycji i uzdolnień studenta z zakresu kultury fizycznej				
<b>C5.</b> Kształtowanie postaw wychowawczych i społecznych w walce sportowej (fair-play) współpraca w grupie				
<b>Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych</b>	1. Ogólna sprawności fizyczna wiedza i umiejętności z poziomu IV etapu edukacyjnego			
<b>Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych</b>				
<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Po realizowaniu przedmiotu i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się student</b>	<b>Odniesienie do celów przedmiotu</b>	<b>Odniesienie do efektów uczenia się dla programu</b>	
<b>EU1</b>	Rozumie potrzebę utrzymania i rozwijania swojej sprawności fizycznej Jest świadomy potrzeby zachowań prozdrowotnych. w życiu codziennym. Promuje postawę prozdrowotną w dorosłym życiu człowieka	<b>C2, C3, C5</b>	<b>K_W08, K_K03</b>	
<b>EU2</b>	Posiada wiedzę o różnych formach aktywności fizycznej. Potrafi kontrolować poziom własnej sprawności fizycznej	<b>C1, C2, C4</b>	<b>K_U05</b>	
<b>EU3</b>	Zna formy aktywności fizycznej służące rozwijaniu i podtrzymywaniu sprawności fizycznej i zdrowia. Potrafi podjąć działania prozdrowotne i edukacyjne wykorzystując w praktyce wiedzę oraz umiejętności w zakresie różnych form aktywności ruchowej	<b>C1, C2, C4, C5</b>	<b>K_U05, K_K03</b>	
<b>Treści programowe</b>				
<b>Treści programowe</b>	<b>Forma zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>Odniesienie do efektów uczenia się</b>	
	<b>Ćwiczenia</b>	<b>30</b>		
<b>TP1</b>	Siatkówka (ćwiczenia nauczające oraz doskonalące grę)	<b>5</b>	<b>EU2, EU3</b>	
<b>TP2</b>	Koszykówka (ćwiczenia nauczające i doskonalące grę)	<b>5</b>	<b>EU2, EU3</b>	
<b>TP3</b>	Ćwiczenia ogólnorozwojowe kształtujące i modelujące sylwetkę człowieka	<b>5</b>	<b>EU2, EU3</b>	
<b>TP4</b>	Zajęcia ruchowe przy muzyce (fitness aerobic)	<b>5</b>	<b>EU3</b>	
<b>TP5</b>	Badminton (ćwiczenia nauczające oraz doskonalące grę)	<b>5</b>	<b>EU1</b>	
<b>TP6</b>	Testy, sprawdziany kontrolujące poziom sprawności, Ruffiera, Beep Test, BMI, itp	<b>5</b>	<b>EU2</b>	
<b>Narzędzia dydaktyczne:</b>				
1. Boisko lub sala gimnastyczna 2. Siłownia 3. Odpowiednie wyposażenie sportowe				
<b>Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się</b>				
<b>Efekt uczenia się</b>	<b>Forma weryfikacji i walidacji efektów uczenia się</b>			
	<b>Wiedza faktograficzna</b>	<b>Wiedza praktyczna umiejętności praktyczne</b>	<b>Umiejętności kognitywne</b>	<b>Kompetencje społeczne, postawy</b>

<b>EU1</b>	<b>X</b>			<b>X</b>
<b>EU2</b>		<b>X</b>		
<b>EU3</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Kryteria oceny osiągnięcia efektów uczenia się</b>				
<b>F – formujące</b>				
<b>F1.</b> Dyskusja podczas zajęć <b>F2.</b> Sprawdzian umiejętności				
<b>P – podsumowujące</b>				
<b>P1.</b> Obserwacja <b>P2.</b> Obecność na zajęciach <b>P3.</b> Zaliczenie				
<b>Skala ocen</b>				
<b>Ocena:</b>	<b>Poziom wiedzy, umiejętności, kompetencji personalnych i społecznych</b>			
5,0	- znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne			
4,5	- bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne			
4,0	- dobra wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne			
3,5	- zadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne, ale ze znaczącymi niedociągnięciami			
3,0	- zadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne, ale z licznymi błędami			
2,0	- niezadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne			
<b>Forma zakończenia</b>	<b>zaliczenie</b>			
<b>Obciążenie pracą studenta</b>				
<b>Forma aktywności</b>				
1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim: <b>30</b>				
2. Przygotowanie się do zajęć: <b>0</b>				
<b>SUMA: 30 godzin</b>				
<b>Literatura</b>				
<b>Podstawowa:</b>				
1. Talaga J., <i>Sprawność fizyczna ogólna, Testy</i> , Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2004				
2. Wojnarowska B., <i>Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki</i> , Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007				
3. Cantieni B., <i>52 ćwiczenia zapobiegające wadom sylwetki, metoda Binity Cantieni</i> , Wrocław 2006				
4. Mielniczuk M., Staniszewski T., <i>Stare i nowe gry drużynowe</i> , Wydawnictwo TELBIT, Warszawa 1999				
5. Trzeźniowski R., <i>Zabawy i gry ruchowe</i> , Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995				
<b>Uzupełniająca:</b>				
1. Barankiewicz J., <i>Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego: zbiór podstawowych pojęć z teorii i metodyki wychowania fizycznego, sportu oraz wychowania zdrowotnego</i> , Wojewódzki Ośrodek Metodyczny, Kalisz 1992				
2. Drabik J., <i>Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Cz. I</i> , AWFIS, Gdańsk 1995				
3. Drabik J., <i>Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. Cz. II</i> , AWFIS Gdańsk 1996				
4. Drabik J., <i>Promocja aktywności fizycznej. Cz. III</i> , AWFIS Gdańsk 1997				
5. Drabik J., <i>Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka</i> , AWFIS Gdańsk 1997				
<b>Inne przydatne informacje o przedmiocie:</b>				
Przedmiot wychowanie fizyczne ma umożliwić studentowi dokonania wyboru całonocnej aktywności fizycznej, odpowiadającej indywidualnym preferencjom ruchowym. Przedmiot pozwoli studentowi zrozumieć potrzebę całonocnej troski o funkcjonowanie organizmu w aspekcie funkcjonalnym, estetycznym i społecznym.				