

KARTA PRZEDMIOTU

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu, Code of the subject		Nazwa przedmiotu Title of course	WYCHOWANIE FIZYCZNE	
MB/O/I/ST/E1.2			PHISICAL EDUCATION	
Język wykładowy language		Polski/Angielski		
Rok akademicki Academic year		2023/2024		
Kierunek field		Mechanika i Budowa Maszyn Mechanics and machine construction		
w zakresie in the scope of				
Poziom studiów Study level		studia pierwszego stopnia First cycle studies		
Profil studiów Educational profile		Ogólnoakademicki General academic		
Forma studiów form of the studies		studia stacjonarne full-time studies		
Semestr / semestry Semester(s)		I zimowy/ II letni I winter/ II sammer		
Przynależność do grupy zajęć affiliation to the group of subjects		Przedmioty ogólnouczelniane University-wide		
Status przedmiotu course status		Obowiązkowy compulsory		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS Forms of the classes, numer of hours, ECTS credits		Forma zajęć Forms of the classes	Liczba godzin zajęć dydaktycznych Number of teaching hours	Liczba punktów ECTS ECTS credits
		Wykład lecture	[h]	0 ECTS
		Ćwiczenia practical classes	60[h]	
		
Powiązanie przedmiotu Item Linking	z profilem studiów with a profile of studies			... ECTS
	z uprawnieniami with permissions			... ECTS
	z dyscypliną with discipline			... ECTS
Forma nauczania Form of teaching		tradycyjna- zajęcia zorganizowane w Uczelni, zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość traditional – classes organized at the University, classes carried out using distance learning methods and techniques		
Wymagania wstępne Prerequisites				
Jednostka prowadząca Department giving the course		Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Physical Education and Sport Studies		
Koordynator Coordinator		mgr Piotr Bartnik		
Osoby prowadzące Lead teachers		mgr Piotr Bartnik, mgr Lidia Peryt, mgr Ewa Wołoszyn, mgr Jerzy Półbrattek, mgr Michał Sulima, mgr Jacek Sobień		

Adres strony internetowej podstawowej jednostki organizacyjnej Web address of the primary organizational unit	-
Adres e-mail, telefon koordynatora e-mail address coordinator's phone	p.bartnik@uthrad.pl, tel.: 48 361 79 61

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH,
WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Educational effects, the ways of giving the classes and verification of educational effects

Cel kształcenia, Aim of educating	Nauczenie podstawowych form aktywności ruchowej. Przekazanie wiedzy na temat zdrowotnych skutków uprawiania sportu na studiach i w przyszłości. Teaching basic forms of physical activity. To pass on knowledge about the health effects of sports in college and in the future.
Treści programowe Learning content	1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego. 2. Trening zdrowotny. 3. Sporty całego życia i wypoczynek. 4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista 5. Sport 1. Diagnosis of fitness and physical development. 2. Health training. 3. Sports in life and leisure. 4. Safe physical activity and personal hygiene. 5. Sport.
Metody dydaktyczne (kształcenia): Methods of teaching	Analityczna, syntetyczna i kombinowana Analytic, synthetic, combined
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej: Criteria of grading the achieved educational effects, the way of calculating the final grade	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów uczenia się określonych dla przedmiotu. Ocenę wystawia się na podstawie średniej ocen z testu sprawności prof. Pilicz oraz frekwencji i czynnego udziału w zajęciach. The condition for passing the course is to achieve all the required learning outcomes specified for the subject Grade point average from the fitness test of prof. Pilicz, attendance and active participation in the classes

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć Learning outcomes for the subject in relation to the directional outcomes and the form of classes				Metody weryfikacji efektów uczenia się Methods of assessment of learning outcomes	
Numer efektu uczenia się Learning outcome number	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu Description of learning outcomes for the subject (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie knows and understands / (U) potrafi can/(K) jest gotów do ready for	Kierunkowy efekt uczenia się Directional learning outcomes (KEU)	Forma zajęć Form of classes	Forma weryfikacji (zaliczeń) Form of verification (credits)	Metody sprawdzania i oceny Checking methods and evaluation
W01	Wie, jak pracować nad swoim wszechstronnym, harmonijnym rozwojem fizycznym He knows how to work on his comprehensive, harmonious physical development		Zajęcia sportowe lub inne formy zajęć organizowane przez SWFiS Sports or other	Test sprawności fizycznej Physical fitness test	Średnia ocen wyniku z testu i frekwencji na zajęciach Average grade point from the test and

			activities organized by SWFiS		attendance at classes
W02	<p>ma wiedzę pozwalającą na aktywne uczestnictwo w kulturze fizycznej o charakterze rekreacyjnym, sportowym lub turystycznym przez całe swoje życie</p> <p>has the knowledge to actively participate in physical culture of a recreational, sporting or tourist nature throughout his or her life</p>		<p>Zajęcia sportowe lub inne formy zajęć organizowane przez SWFiS</p> <p>Sports or other activities organized by SWFiS</p>	<p>Test sprawności fizycznej</p> <p>Physical fitness test</p>	<p>Średnia ocen wyniku z testu i frekwencji na zajęciach</p> <p>Average grade point from the test and attendance at classes</p>
W03	<p>zna metody, środki i formy pracy nad pomnożeniem własnego zdrowia, sprawności fizycznej</p> <p>knows the methods, means and forms of work on multiplying one's own health and physical fitness</p>		<p>Zajęcia sportowe lub inne formy zajęć organizowane przez SWFiS</p> <p>Sports or other activities organized by SWFiS</p>	<p>Test sprawności fizycznej</p> <p>Physical fitness test</p>	<p>Średnia ocen wyniku z testu i frekwencji na zajęciach</p> <p>Average grade point from the test and attendance at classes</p>
U01	<p>potrafi pracować nad swoim wszechstronnym, harmonijnym rozwojem fizycznym</p> <p>is able to work on his comprehensive, harmonious physical development</p>		<p>Zajęcia sportowe lub inne formy zajęć organizowane przez SWFiS</p> <p>Sports or other activities organized by SWFiS</p>	<p>Test sprawności fizycznej</p> <p>Physical fitness test</p>	<p>Średnia ocen wyniku z testu i frekwencji na zajęciach</p> <p>Average grade point from the test and attendance at classes</p>
U02	<p>ma umiejętności pozwalające na aktywne uczestnictwo w kulturze fizycznej o charakterze rekreacyjnym, sportowym lub turystycznym przez całe swoje życie</p> <p>has the skills to participate actively in physical culture of a recreational, sporting or tourist nature throughout his/her life</p>		<p>Zajęcia sportowe lub inne formy zajęć organizowane przez SWFiS</p> <p>Sports or other activities organized by SWFiS</p>	<p>Test sprawności fizycznej</p> <p>Physical fitness test</p>	<p>Średnia ocen wyniku z testu i frekwencji na zajęciach</p> <p>Average grade point from the test and attendance at classes</p>

K1	<p>chce pracować nad swoim wszechstronnym, harmonijnym rozwojem fizycznym</p> <p>wants to work on his comprehensive, harmonious physical development</p>		<p>Zajęcia sportowe lub inne formy zajęć organizowane przez SWFiS</p> <p>Sports or other activities organized by SWFiS</p>	<p>Test sprawności fizycznej</p> <p>Physical fitness test</p>	<p>Średnia ocen wyniku z testu i frekwencji na zajęciach</p> <p>Average grade point from the test and attendance at classes</p>
Stopień osiągnięcia kierunkowych efektów uczenia się: np.:K_WG(01)+++					

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe
<p>1. Łatyszewski L., Piłka ręczna, koszykówka, piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń, Wyd. COS, Warszawa 1999.</p> <p>2. Sozański H., Perkowski K., Śledziwski D. Efektywność systemów szkolenia w różnych dyscyplinach sportu. Warszawa 2000. Augustynek P. Opis zagrożeń i podstawy udzielania pomocy w wodzie płynącej, "Agment" Kraków 2001 r.</p> <p>3. Program wychowania fizycznego opracowanego przez zespół pracowników SWFiS w formie zwartej dla studentów wszystkich wydziałów UTH Rad.</p>

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS Workload of a student needed to achieve the assumed educational effects – ECTS credits' account			
Udział w zajęciach, aktywność Participation in classes	Obciążenie studenta [h] student's workload		
	Inne godz. kontaktowe Other contact hours (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta Classes without teacher (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne classes
Udział w ... wykładach participation in lectures	X	X	... [h]
Samodzielne studiowanie tematyki ... wykładów Individual reading of the content of lectures	X	...[h]	X
Udział w ćwiczeniach / ćwiczeniach laboratoryjnych participation in practical, project, workshop classes	X	X	...[h]
Samodzielne przygotowanie się do Ćwiczeń individual preparation for the practical classes	X	... [h]	X
Udział w konsultacjach consultations	... [h]	X	X
Przygotowanie do zaliczenia / egzaminu preparation for the credit and exam	X	X	X
Udział w zajęciach sportowych lub innych formach zajęć, organizowanych przez SWFiS. Participation in sport classes or other forms of classes organised by SWFiS	... [h]	X	60
Sumaryczne obciążenie pracą studenta Total student's workload	... [h]/ ... ECTS	... [h]/...ECTS	60[h]/ 0 ECTS

Punkty ECTS za przedmiot ECTS credits for the course	0 ECTS
--	--------

Informacje dodatkowe, uwagi