



### KARTA PRZEDMIOTU

|                                      |                            |                 |
|--------------------------------------|----------------------------|-----------------|
| Kod przedmiotu                       | studia stacjonarne:        | <b>B1-4-409</b> |
|                                      | studia niestacjonarne:     | -               |
| Nazwa przedmiotu                     | <b>Wychowanie fizyczne</b> |                 |
| Nazwa przedmiotu w języku angielskim | <b>Physical Education</b>  |                 |
| Obowiązuje od roku akademickiego     | <b>2023/2024</b>           |                 |

### USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Kierunek studiów                 | <b>BUDOWNICTWO</b>                         |
| Poziom kształcenia               | <b>I stopień</b>                           |
| Profil studiów                   | <b>Ogólnoakademicki</b>                    |
| Forma i tryb prowadzenia studiów | <b>Studia stacjonarne i niestacjonarne</b> |
| Zakres                           | <b>Wszystkie zakresy</b>                   |
| Jednostka prowadząca przedmiot   | <b>Centrum sportu</b>                      |
| Koordinator przedmiotu           | <b>Mgr Marek Kalwat</b>                    |
| Zatwierdził                      | <b>prof. dr hab. inż. Grzegorz Świt</b>    |

### OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

|  |                                       |                   |
|--|---------------------------------------|-------------------|
| Przynależność do grupy/bloku przedmiotów | <b>Przedmiot kształcenia ogólnego</b> |                   |
| Status przedmiotu                        | <b>obowiązkowy</b>                    |                   |
| Język prowadzenia zajęć                  | <b>polski</b>                         |                   |
| Usytuowanie w planie studiów - semestr   | studia stacjonarne                    | <b>Semestr IV</b> |
|  | studia niestacjonarne                 | -                 |
| Wymagania wstępne                        | -                                     |                   |
| Egzamin (TAK/NIE)                        | <b>NIE</b>                            |                   |
| Liczba punktów ECTS                      | <b>0</b>                              |                   |

| Forma prowadzenia zajęć   |                        | wykład | ćwiczenia | laboratorium | projekt | inne |
|---------------------------|------------------------|--------|-----------|--------------|---------|------|
| Liczba godzin w semestrze | studia stacjonarne:    |        | <b>30</b> |              |         |      |
|                           | studia niestacjonarne: |        | -         |              |         |      |

## EFEKTY UCZENIA SIĘ

| Kategoria             | Symbol efektu | Efekty kształcenia  | Odniesienie do efektów kierunkowych |
|-----------------------|---------------|---|-------------------------------------|
| Wiedza                | W01           | Ma wiedzę z zakresu przepisów podstawowych gier zespołowych i dyscyplin indywidualnych sportu.  | B1_K06                              |
|                       | W02           | Posiada podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej, aktywności ruchowej, odżywiania i zdrowia.   | B1_K06                              |
| Umiejętności          | U01           | Potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne wybranej dyscypliny sportowej oraz potrafi zaliczyć podstawowe sprawdziany sprawności fizycznej np. Test Piłcza, Test Coopera.                           | B1_K06                              |
|                       | U02           | Ma umiejętność zastosowania ćwiczeń fizycznych w zależności od celu jaki chce osiągnąć (poprawa funkcjonowania układu krążenia, poprawa wydolności oddechowej, koordynacji ruchu i wzmocnienia mięśni). | B1_K06                              |
| Kompetencje społeczne | K01           | Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności z dziedziny kultury fizycznej. Przestrzega zasad „fair play” podczas uprawiania sportu i w życiu codziennym.   | B1_K06                              |
|                       | K02           | Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu. Pielęgnuje indywidualne upodobania z zakresu kultury fizycznej i sportu.  | B1_K06                              |

## TREŚCI PROGRAMOWE

| Forma zajęć* | Treści programowe  |
|--------------|--------------------|
| ćwiczenia    | 1. Piłka nożna     |
|              | 2. Piłka koszykowa |
|              | 3. Piłka siatkowa  |
|              | 4. Sporty siłowe   |
|              | 5. Nordic walking  |
|              | 6. Piłka ręczna    |
|              | 7. Tenis stołowy   |
|              | 8. Fitness         |
|              | 9. Badminton       |
|              | 10. Lekka atletyka |
|              | 11. Pływanie       |
|              | 12. Narciarstwo    |

## METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

| Symbol efektu | Metody sprawdzania efektów kształcenia (zaznaczyć X) |                 |           |         |              |      |
|---------------|--|-----------------|-----------|---------|--------------|------|
|               | Egzamin ustny  | Egzamin pisemny | Kolokwium | Projekt | Sprawozdanie | Inne |
| W01           |  |                 |           |         |              | X    |
| W02           |  |                 |           |         |              | X    |
| U01           |  |                 |           |         |              | X    |
| U02           |  |                 |           |         |              | X    |
| K01           |  |                 |           |         |              | X    |
| K02           |  |                 |           |         |              | X    |

**FORMA I WARUNKI ZALICZENIA**

| <b>Forma zajęć*</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>Warunki zaliczenia</b>  |
|---------------------|-------------------------|--|
| ćwiczenia           | zaliczenie z oceną      | <i>Zaliczenie sprawdzianów praktycznych z dyscyplin sportowych prowadzonych w semestrze.</i> |

## NAKŁAD PRACY STUDENTA

| Bilans punktów ECTS |  |                     |    |   |   |   |                       |   |   |   |   |           |
|---------------------|--|---------------------|----|---|---|---|-----------------------|---|---|---|---|-----------|
| Lp.                 | Rodzaj aktywności  | Obciążenie studenta |    |   |   |   |                       |   |   |   |   | Jednostka |
|                     |  | studia stacjonarne  |    |   |   |   | studia niestacjonarne |   |   |   |   |           |
|                     |  | W                   | C  | L | P | S | W                     | C | L | P | S |           |
| 1.                  | Udział w zajęciach zgodnie z planem studiów  |                     | 30 |   |   |   |                       |   |   |   |   | h         |
| 2.                  | Inne (konsultacje, egzamin)  |                     |    |   |   |   |                       |   |   |   |   | h         |
| 3.                  | <b>Razem przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego</b>                                       | <b>30</b>           |    |   |   |   | <b>-</b>              |   |   |   |   | h         |
| 4.                  | <b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego</b> | <b>0</b>            |    |   |   |   | <b>-</b>              |   |   |   |   | ECTS      |
| 5.                  | <b>Liczba godzin samodzielnej pracy studenta</b>   | <b>0</b>            |    |   |   |   | <b>-</b>              |   |   |   |   | h         |
| 6.                  | <b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach samodzielnej pracy</b>                         | <b>0</b>            |    |   |   |   | <b>-</b>              |   |   |   |   | ECTS      |
| 7.                  | <b>Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym</b>                                     | <b>30</b>           |    |   |   |   | <b>-</b>              |   |   |   |   | h         |
| 8.                  | <b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym</b>            | <b>0</b>            |    |   |   |   | <b>-</b>              |   |   |   |   | ECTS      |
| 9.                  | <b>Sumaryczne obciążenie pracą studenta</b>  | <b>30</b>           |    |   |   |   | <b>-</b>              |   |   |   |   | h         |
| 10.                 | <b>Punkty ECTS za moduł</b><br><i>1 punkt ECTS=25 godzin obciążenia studenta</i>                       | <b>0</b>            |    |   |   |   |                       |   |   |   |   | ECTS      |