KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	studia stacjonarne:	**B1-2-10**
	studia niestacjonarne:	**-**
Nazwa przedmiotu	**Wychowanie fizyczne 1**	
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	**Phisical Education**	
Obowiązuje od roku akademickiego	**2026/2027**	

USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

Kierunek studiów	**BUDOWNICTWO**
Poziom kształcenia	**I stopień**
Profil studiów	**Ogólnoakademicki**
Forma i tryb prowadzenia studiów	**Studia stacjonarne i niestacjonarne**
Zakres	**Wszystkie zakresy**
Jednostka prowadząca przedmiot	**Centrum sportu**
Koordynator przedmiotu	**mgr Marek Kalwat**
Zatwierdził	**prof. dr hab. inż. Grzegorz Świt**

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

Forma prowadzenia zajęć		**wykład**	**ćwiczenia**	**laboratorium**	**projekt**	**inne**
Liczba godzin w semestrze	studia stacjonarne:		**30**			
	studia niestacjonarne:		**-**			

EFEKTY UCZENIA SIĘ

Kategoria	Symbol efektu	Efekty kształcenia	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01	Zna zagadnienia z zakresu przepisów podstawowych gier zespołowych i dyscyplin indywidualnych sportu.	
	W02	Zna zagadnienia z zakresu kultury fizycznej, aktywności ruchowej, odżywiania i zdrowia.	
Umiejętności	U01	Potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne wybranej dyscypliny sportowej oraz potrafi zaliczyć podstawowe sprawdziany sprawności fizycznej np. Test Pilicza, Test Coopera.	
	U02	Potrafi zastosowania ćwiczeń fizycznych w zależności od celu jaki chce osiągnąć (poprawa funkcjonowania układu krążenia, poprawa wydolności oddechowej, koordynacji ruchu i wzmocnienia mięśni).	
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.	
	K02	Jest gotów promować społeczne i kulturowe znaczenie sportu. Pielęgnuje indywidualne upodobania z zakresu kultury fizycznej i sportu.	

TREŚCI PROGRAMOWE

Forma zajęć	Treści programowe
ćwiczenia	Piłka nożna
	Piłka koszykowa
	Piłka siatkowa
	Sporty siłowe
	Nordic walking
	Piłka ręczna
	Tenis stołowy
	Fitness
	Badminton
	Lekka atletyka
	Pływanie

METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol efektu	Metody sprawdzania efektów kształcenia					
	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium	Projekt	Sprawozdanie	Inne*
W01						X
W02						X
U01						X
U02						X
K01						X
K02						X

*sprawdziany praktyczne

FORMA I WARUNKI ZALICZENIA

Forma zajęć	Forma zaliczenia	Warunki zaliczenia
ćwiczenia	zaliczenie z oceną	*Zaliczenie sprawdzianów praktycznych z dyscyplin sportowych prowadzonych w semestrze.*

NAKŁAD PRACY STUDENTA

<table>
<tr><th colspan="13">Bilans punktów ECTS</th></tr>
<tr><th rowspan="3">Lp.</th><th rowspan="3">Rodzaj aktywności</th><th colspan="10">Obciążenie studenta</th><th>Jed-nostka</th></tr>
<tr><th colspan="5">studia stacjonarne</th><th colspan="5">studia niestacjonarne</th><th></th></tr>
<tr><th>W</th><th>C</th><th>L</th><th>P</th><th>I</th><th>W</th><th>C</th><th>L</th><th>P</th><th>I</th><th rowspan="2">h</th></tr>
<tr><td>1.</td><td>Udział w zajęciach zgodnie z planem studiów</td><td></td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Inne (konsultacje, egzamin)</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>h</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Razem przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego</td><td colspan="5">30</td><td colspan="5">-</td><td>h</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego</td><td colspan="5">0</td><td colspan="5">-</td><td>ECTS</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Liczba godzin samodzielnej pracy studenta</td><td colspan="5">0</td><td colspan="5">-</td><td>h</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach samodzielnej pracy</td><td colspan="5">0</td><td colspan="5">-</td><td>ECTS</td></tr>
<tr><td>7.</td><td>Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym</td><td colspan="5">30</td><td colspan="5">-</td><td>h</td></tr>
<tr><td>8.</td><td>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym</td><td colspan="5">0</td><td colspan="5">-</td><td>ECTS</td></tr>
<tr><td>9.</td><td>Sumaryczne obciążenie pracą studenta</td><td colspan="5">30</td><td colspan="5">-</td><td>h</td></tr>
<tr><td>10.</td><td>Punkty ECTS za moduł
1 punkt ECTS=25 godzin obciążenia studenta</td><td colspan="10">0</td><td>ECTS</td></tr>
</table>