

## **KARTA PRZEDMIOTU**

### I. Informacje ogólne

- 1) **Nazwa przedmiotu:**  
**WYCHOWANIE FIZYCZNE**
- 2) **Forma studiów:**  
**STUDIA STACJONARNE**
- 3) **Kod przedmiotu:**  
*kier. – forma – tryb – nazwa przedmiotu – rodzaj zajęć – semestr/semestry*  
**WZ-S-L-WF-ĆW-3,4**
- 4) **Wydział:**  
**WYDZIAŁ ARCHITEKTURY I WZORNICTWA**
- 5) **Kierunek:**  
**WZORNICTWO**
- 6) **Profil:**  
**OGÓLNOAKADEMICKI**
- 7) **Rodzaj studiów:**  
**PIERWSZEGO STOPNIA Z TYTUŁEM LICENCJATA**
- 8) **Nazwa jednostki uczelnianej realizującej przedmiot:**  
**UAP**

### II. Informacje o przedmiocie

- 1) **Semestr/y:**  
**3,4**
- 2) **Liczba punktów ECTS:**  
**SEMESTR 3: 0, SEMESTR 4: 0**
- 3) **Poziom przedmiotu:**  
**PODSTAWOWY**
- 4) **Typ przedmiotu:**  
**OBOWIĄZKOWY**
- 5) **Język wykładowy:**  
**POLSKI**

### III. Forma zajęć

- 1) **Forma zajęć:**  
**ĆWICZENIA**
- 2) **Liczba godzin w semestrze:**  
**SEMESTR 3: 30, SEMESTR 4: 30**
- 3) **Liczba godzin w tygodniu:**  
**SEMESTR 3: 2, SEMESTR 4: 2**

#### IV. Wymagania wstępne

Przedmiot nie wymaga wstępnego zakresu wiedzy, umiejętności i kompetencji.

#### V. Cele, treści merytoryczne, metody dydaktyczne, efekty uczenia się i ich weryfikacja

##### 1) Cel przedmiotu:

KOD CELU PRZEDMIOTOWEGO	TREŚĆ	KOD SPEŁNIANEGO EFEKTU PRZEDMIOTOWEGO
<b>C01</b>	Podniesienie ogólnej sprawności fizycznej.	<b>EP_K01</b> <b>EP_U01</b>
<b>C02</b>	Nabywanie wiedzy nt. sposobów podnoszenia sprawności fizycznej.	<b>EP_K02</b>

##### 2) Treści merytoryczne przedmiotu:

- Organizacja zajęć sportowo-rekreacyjnych;
- Zapobieganie urazom w sporcie;
- Trening siłowy;
- Przepisy, zasady, technika gry w squash'a;
- Elementy fitness, stretching;
- Technika jazdy rowerowej (spinning), ustawienie parametrów roweru.

##### 3) Metody dydaktyczne:

Ćwiczenia: metoda projektów (praktyczny), praca w grupach, gry uproszczone, metoda realizacji zadań ruchowych (syntetyczna, analityczna, kompleksowa).

##### 4) Kierunkowe efekty uczenia się:

KOD EFEKTU KIERUNKOWEGO	OPIS EFEKTU KIERUNKOWEGO
<b>K_U20</b>	Potrafi wykorzystywać metody ciągłego doskonalenia, nabywania nowej wiedzy i nowych umiejętności.
<b>K_K04</b>	Jest gotów do pracy zespołowej w ramach wspólnych projektów i działań, efektywnego komunikowania się z innymi osobami oraz umiejętności organizowania działalności na rzecz środowiska społecznego.

##### 5) Przedmiotowe efekty uczenia się i metody ich weryfikacji:

<b>WIEDZA</b> zna i rozumie:			
OPIS EFEKTU PRZEDMIOTOWEGO	KOD EFEKTU PRZEDMIOTOWEGO	ODNIESIENIE DO KIERUNKOWEGO EFEKTU UCZENIA SIĘ	METODY WERYFIKACJI
-	-	-	-

<b>UMIĘJĘTNOŚCI</b> potrafi:
---------------------------------

OPIS EFEKTU PRZEDMIOTOWEGO	KOD EFEKTU PRZEDMIOTOWEGO	ODNIESIENIE DO KIERUNKOWEGO EFEKTU UCZENIA SIĘ	METODY WERYFIKACJI
Potrafi rozwijać własne zainteresowania i doskonalić umiejętności z zakresu sprawności fizycznej.	EP_U01	K_U20	Obserwacja i rozmowa w trakcie zajęć.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE jest gotów do:			
OPIS EFEKTU PRZEDMIOTOWEGO	KOD EFEKTU PRZEDMIOTOWEGO	ODNIESIENIE DO KIERUNKOWEGO EFEKTU UCZENIA SIĘ	METODY WERYFIKACJI
Student jest gotów przekazać wiedzę nt. kształtowania sprawności, zapobiegania urazom; oraz praktyczną wiedzę o podnoszeniu sprawności fizycznej.	EP_K01	K_K04	Obserwacja i rozmowa w trakcie zajęć.
Student jest gotów i rozumie potrzebę dbałości o własną sprawność fizyczną, zna metody kształtowania sprawności, organizacji treningu rekreacyjno-sportowego i zapobiegania urazom.	EP_K02	K_K04	Obserwacja i rozmowa w trakcie zajęć.

#### VI. Forma i warunki zaliczenia, kryteria oceny

1) **Forma zaliczenia:**

**SEMESTR 3: ZALICZENIE, SEMESTR 4: ZALICZENIE**

2) **Warunki zaliczenia** – jeśli przedmiot jest na zaliczenie:

*frekwencja (80 % obecności na zajęciach);*

*aktywność (aktywność na zajęciach, realizacja i rozumienie zadań, śródsesemestralne i końcowosemiesne przeglądy prac, zaliczenie pisemne, egzamin pisemny/ustny itp.)*

3) **Warunki zaliczenia z oceną** – jeśli przedmiot jest na zaliczenie z oceną:

**ocena celująca** – obecność studenta na zajęciach oraz wzorowa *aktywność (aktywność na zajęciach, rozumienie i realizacja zadań, jakość prac i ćwiczeń prezentowanych podczas śródsesemestralnych i końcowosemiesnych przeglądów prac, zaliczenie pisemne, egzamin pisemny/ustny itp.);*

**ocena bardzo dobra** – obecność studenta na zajęciach oraz bardzo dobra *aktywność (aktywność na zajęciach, realizacja i rozumienie zadań, śródsesemestralne i końcowosemiesne przeglądy prac, zaliczenie pisemne, egzamin pisemny/ustny itp.);*

**ocena plus dobry** – obecność studenta na zajęciach oraz dobra *aktywność (aktywność na zajęciach, rozumienie i realizacja zadań, jakość prac i ćwiczeń prezentowanych podczas śródsesemestralnych i końcowosemiesnych przeglądów prac, zaliczenie pisemne, egzamin pisemny/ustny itp.);*

**ocena dobry** – obecność studenta na zajęciach, zadowalająca *aktywność (aktywność na zajęciach, rozumienie i realizacja zadań, jakość prac i ćwiczeń prezentowanych podczas śródsesemestralnych i końcowosemiesnych przeglądów prac, zaliczenie pisemne, egzamin pisemny/ustny itp.);*

**ocena plus dostateczna** – obecność studenta na zajęciach i przeciętna *aktywność (aktywność na zajęciach, rozumienie i realizacja zadań, jakość prac i ćwiczeń prezentowanych podczas śródsesemestralnych i końcowosemiesnych przeglądów prac, zaliczenie pisemne, egzamin pisemny/ustny itp.);*

**ocena dostateczna** – obecność studenta na zajęciach i niska aktywność (aktywność na zajęciach, rozumienie i realizacja zadań, jakość prac i ćwiczeń prezentowanych podczas śródsesemestralnych

i końcowosemestralnych przeglądów prac, zaliczenie pisemne, egzamin pisemny/ustny itp.);

**ocena niedostateczna** – nieobecność studenta na 20 % zajęć lub niedostateczna aktywność (aktywność na zajęciach, rozumienie i realizacja zadań, jakość prac i ćwiczeń prezentowanych podczas śródsesemestralnych i końcowosemestralnych przeglądów prac, zaliczenie pisemne, egzamin pisemny/ustny itp.)

4) **Kryteria oceniania** – jeśli przedmiot jest na ocenę:

**ocena celująca** – obecność studenta na zajęciach oraz wzorowe zaliczenie egzaminu końcowego;

**ocena bardzo dobra** – obecność studenta na zajęciach oraz bardzo dobre zaliczenie egzaminu końcowego;

**ocena plus dobry** – obecność studenta na zajęciach oraz dobre rezultaty egzaminu końcowego;

**ocena dobry** – obecność studenta na zajęciach, zadowalające rezultaty egzaminu końcowego;

**ocena plus dostateczna** – obecność studenta na zajęciach i przeciętny poziom zaliczenia egzaminu końcowego;

**ocena dostateczna** – obecność studenta na zajęciach i niski poziom zaliczenia egzaminu końcowego;

**ocena niedostateczna** – nieobecność studenta na 20 % zajęć lub niedostateczny poziom egzaminu końcowego

## VII. Obciążenie pracą, punkty ECTS

<b>A. Obciążenie pracą</b>	<b>sem. III</b>	<b>sem. IV</b>	<b>razem</b>
	<b>h</b>	<b>h</b>	<b>h</b>
Godziny kontaktowe (udział w zajęciach)	30	30	60
Samodzielna praca studenta (przygotowanie do: zajęć, kolokwium, egzaminu; studiowanie literatury, przygotowanie pracy artystycznej, projektu, prezentacji itp.)	0	0	0
<b>Razem</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>60</b>
<b>B. Punkty ECTS</b>			
Zajęcia z udziałem nauczyciela akademickiego	0	0	0
Zajęcia bez udziału nauczyciela akademickiego	0	0	0
<b>Razem</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## VIII. Spis zalecanych lektur

1) **Wykaz lektur podstawowych:**

-

2) **Wykaz lektur uzupełniających:**

-

AUTOR OPRACOWANIA  
*Rada Programowa Kierunku*