**Nazwa przedmiotu:**

Physical Education and Sports I

**Koordynator przedmiotu:**

Teachers from College of Physical Education and Sport

**Status przedmiotu:**

Obowiązkowy

**Poziom kształcenia:**

Studia I stopnia

**Program:**

Civil Engineering

**Grupa przedmiotów:**

Obligatory

**Kod przedmiotu:**

6430-BU000-ISA-9101

**Semestr nominalny:**

1 / rok ak. 2021/2022

**Liczba punktów ECTS:**

0

**Liczba godzin pracy studenta związanych z osiągnięciem efektów uczenia się:**

Excercises 30h.

**Liczba punktów ECTS na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich:**

0

**Język prowadzenia zajęć:**

polski

**Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym:**

0

**Formy zajęć i ich wymiar w semestrze:**

|  |  |
| --- | --- |
| Wykład:  | 0h |
| Ćwiczenia:  | 30h |
| Laboratorium:  | 0h |
| Projekt:  | 0h |
| Lekcje komputerowe:  | 0h |

**Wymagania wstępne:**

-

**Limit liczby studentów:**

30

**Cel przedmiotu:**

Nauka i doskonalenie umiejętności oraz
przekazanie wiadomości z zakresu techniki
dyscyplin sportowych, a także zamiłowania do
aktywnego spędzania czasu wolnego, dbałości o
sprawność i kondycję fizyczną.

**Treści kształcenia:**

C1 - Zajęcia organizacyjno-porządkowe -
omówienie organizacji zajęć z wychowania
fizycznego, wybór dyscypliny, warunki zaliczenia i
omówienie zasad BHP (2 godz.). C2-C15 -
realizacja programu wychowania fizycznego w
zakresie wybranych przez studenta dyscyplin
sportowych, turystyki i rekreacji (28 godz.).
Program obejmuje: 1. Gry zespołowe - szkolenie z
zakresu techniki i taktyki (piłka nożna, piłka
siatkowa, piłka koszykowa). 2. Pływanie - nauka i
doskonalenie techniki. 3. Fitnes - prowadzenie
zajęć aerobiku (nauka i doskonalenie układów
fatburningu i dance). 4. Kulturystyka - zajęcia
obejmują ćwiczenia na siłowni oraz szkolenie z
zakresu sterowania treningiem w kulturystyce. 5.
Gry rekreacyjne - szkolenie z zakresu techniki gry
w tenisa stołowego, badmintona i uni-hokeja. 6.
Gimnastyka - ćwiczenia gimnastyczne
prowadzone w ramach rozgrzewki, a także nauka i doskonalenie techniki podstawowych elementów
gimnastyki akrobatycznej. 7. Narciarstwo -
szkolenie z narciarstwa zajazdowego w ramach
obozu narciarskiego. 8. Turystyka piesza - udział
w organizowanych przez ZWFiS rajdach pieszych i
obozach wędrownych.

**Metody oceny:**

Na zaliczenie przedmiotu wymagany jest aktywny
udział w zajęciach wychowania fizycznego (30
godzin w semestrze) oraz uzyskanie przez
studenta minimum sprawności, umiejętności i
wiadomości z dyscyplin sportowych realizowanych
na zajęciach.

**Egzamin:**

nie

**Literatura:**

-

**Witryna www przedmiotu:**

-

**Uwagi:**

## Charakterystyki przedmiotowe

### Profil ogólnoakademicki - kompetencje społeczne

**Charakterystyka K1:**

Kształtowanie potrzeby aktywności fizycznej jako
niezbędnego elementu życia człowieka.

Weryfikacja:

zaliczenie ćwiczeń.

**Powiązane charakterystyki kierunkowe:** K1\_K03

**Powiązane charakterystyki obszarowe:** P6U\_K, I.P6S\_KO