**Nazwa przedmiotu:**

Wychowanie fizyczne

**Koordynator przedmiotu:**

dr/ Szymon Zuziak/ wykładowca

**Status przedmiotu:**

Obowiązkowy

**Poziom kształcenia:**

Studia I stopnia

**Program:**

Inżynieria Środowiska

**Grupa przedmiotów:**

Wspólne dla wydziału

**Kod przedmiotu:**

WS1A\_02\_01

**Semestr nominalny:**

1 / rok ak. 2024/2025

**Liczba punktów ECTS:**

0

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

Ćwiczenia (liczba godzin według planu studiów) - 30; RAZEM: 30

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

0,0

**Język prowadzenia zajęć:**

polski

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

0,0

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

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

**Wymagania wstępne:**

brak

**Limit liczby studentów:**

Ćwiczenia: 15-30

**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:**

1. Zajęcia Wychowania Fizycznego obowiązują studentów I, II i III semestru (KNES – II, III i IV sem), w wymiarze 2 godzin tygodniowo. Przed każdym semestrem grupy studenckie dokonują wyboru dyscypliny sportowej: piłka koszykowa, piłka nożna, piłka siatkowa, kulturystyka, tenis stołowy, badminton lub pływanie.

2. Podstawą uzyskania zaliczenia jest: aktywne uczestnictwo w min. 12 zajęciach w semestrze, posiadania w trakcie zajęć stroju sportowego, brak spóźnień, odpowiednie zachowanie w stosunku do prowadzącego zajęcia i innych studentów.

3. W ramach Wychowania Fizycznego uznaje się jedynie zwolnienia lekarskie długookresowe - semestralne lub całoroczne, które zwalniają z aktywnego udziału w zajęciach, a uzyskanie zaliczenia wymaga spełnienia dwóch z wymienionych poniżej warunków (z czego podpunkt „a” jest obowiązkowy):
a) obecność na 12 zajęciach Wychowania Fizycznego w semestrze,
b) opracowanie wybranego tematu z zakresu kultury fizycznej,
c) aktywny udział w organizacji zajęć Wychowania Fizycznego,
d) organizacja imprez sportowych i rekreacyjnych dla studentów naszej Uczelni,
e) aktywny udział w działalności KU AZS.

Uwaga: Studenci ze zwolnieniami lekarskimi, którzy chcieliby aktywnie uczestniczyć w zajęciach mają obowiązek dostarczenia szczegółowej opinii lekarskiej opisującej rodzaj i charakter zalecanej (dozwolonej) aktywności fizycznej, co umożliwia aktywny udział w zajęciach w toku indywidualnym i uzyskanie zaliczenia na warunkach zwyczajnych (pkt. 2).

4. Opuszczone zajęcia WF niezależnie od przyczyny można odrobić z inną grupą po wcześniejszym uzgodnieniu z prowadzącym zajęcia.

5. Dopuszczalne jest zaliczenie zajęć Wychowania Fizycznego studentów, którzy posiadają udokumentowane efekty kształcenia, uzyskane na innym kierunku studiów. Ostateczną decyzję podejmuje kierownik Zespołu Wychowania Fizycznego i Sportu.

6. Udział w zajęciach sekcji AZS zwalnia z zajęć obowiązkowych, po uzgodnieniu z osobą prowadzącą zajęcia WF.

**Egzamin:**

nie

**Literatura:**

1. Arlet T. Koszykówka - podstawy techniki i taktyki. Extrema, Kraków 2001.
 2. Bartkowiak E. Pływanie sportowe. Biblioteka Trenera, Warszawa 1999.
3. Demeilles L., Kruszewski M. Kulturystyka dla każdego. Siedmioróg, Wrocław 2007.
4. Raisin L. 120 ćwiczeń dla zdrowia. Wiedza i życie 2008. 5. Góralczyk R., Waśkiewicz Z., Zając A. Technika piłki nożnej - klasyfikacja, nauczanie. CUDH Miler, Katowice 2001.
 6. Uzarowicz J. Siatkówka - co jest grane. BK, Kraków 2001.

**Witryna www przedmiotu:**

brak

**Uwagi:**

Program studiów dostosowany do potrzeb społeczno-gospodarczych w ramach zadania 8 projektu NERW PW

## Charakterystyki przedmiotowe

### Profil ogólnoakademicki - kompetencje społeczne

**Charakterystyka K01\_01:**

Rozumie potrzebę permanentnego podnoszenia sprawności i kondycji fizycznej, które mają korzystny wpływ na zdrowie oraz aktywność osobistą i społeczną przez całe życie. Rozumie także potrzebę rozwijania umiejętności z zakresu wybranych dyscyplin sportowych, zwiększając zarówno własne możliwości uczestnictwa w obszarze kultury fizycznej w przyszłości, jak również możliwości przekazania tych umiejętności organizując proces uczenia się innych osób i inspirując je własnym przykładem.

Weryfikacja:

Obserwacja podczas zajęć (C1-C15)

**Powiązane charakterystyki kierunkowe:** I1A\_K01\_01

**Powiązane charakterystyki obszarowe:** I.P6S\_KK

**Charakterystyka K03\_01:**

Potrafi współpracować indywidualnie i drużynowo podczas rywalizacji sportowej w grach zespołowych realizowanych w trakcie zajęć wychowania fizycznego. Podejmuje świadomie odpowiedzialność indywidualną i zespołową za wykonywanie wspólnie z drużyną działania sportowe.

Weryfikacja:

Obserwacja podczas zajęć (C1-C15)

**Powiązane charakterystyki kierunkowe:** I1A\_K03\_01

**Powiązane charakterystyki obszarowe:** P6U\_K

**Charakterystyka K04\_01:**

Potrafi określać indywidualne cele, zadania i korzyści wynikające z uczestnictwa w kulturze fizycznej, turystyce i rekreacji zarówno w ramach zajęć wychowania fizycznego, jak również w czasie wolnym w okresie studiów i w przyszłości w życiu zawodowym.

Weryfikacja:

Obserwacja podczas zajęć (C1-C15)

**Powiązane charakterystyki kierunkowe:** I1A\_K04\_01

**Powiązane charakterystyki obszarowe:** P6U\_K

**Charakterystyka K07\_01:**

 Ma świadomość negatywnego wpływu działalności człowieka na środowisko naturalne i rozwija naturalne potrzeby kontaktu z przyrodą uczestnicząc w programowych zajęciach z turystyki pieszej oraz obozów wędrownych i narciarskich.

Weryfikacja:

Obserwacja podczas zajęć (C1-C15)

**Powiązane charakterystyki kierunkowe:** I1A\_K07\_01

**Powiązane charakterystyki obszarowe:** I.P6S\_KO