

**Karta (sylabus) modułu/przedmiotu**  
***Mechatronika***  
 Studia pierwszego stopnia

|                                                  |                        |
|--------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Przedmiot:</b>                                | Wychowanie fizyczne II |
| <b>Rodzaj przedmiotu:</b>                        | Podstawowy             |
| <b>Kod przedmiotu:</b>                           | MT 1 N 0 4 53-0_1      |
| <b>Rok:</b>                                      | II                     |
| <b>Semestr:</b>                                  | 4                      |
| <b>Forma studiów:</b>                            | Studia niestacjonarne  |
| <b>Rodzaj zajęć i liczba godzin w semestrze:</b> | 18                     |
| Wykład                                           | -                      |
| Ćwiczenia                                        | 18                     |
| <b>Liczba punktów ECTS:</b>                      | 1                      |
| <b>Sposób zaliczenia:</b>                        | zaliczenie             |
| <b>Język wykładowy:</b>                          | Język polski           |

| <b>Cel przedmiotu</b> |                                                                                                      |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>C1</b>             | Opanowanie wybranych umiejętności ruchowych z gier zespołowych oraz dyscyplin indywidualnych         |
| <b>C2</b>             | Zapoznanie z zasobem ćwiczeń fizycznych kształtujących prawidłową postawę ciała i kondycję organizmu |
| <b>C3</b>             | Wyrobieenie nawyku czynnego uprawiania sportu i zdrowego stylu życia dorosłego człowieka.            |
| <b>C4</b>             | Zapoznanie studentów z organizacjami działającymi w kulturze fizycznej; stowarzyszenia ,kluby        |

| <b>Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji</b> |                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>1</b>                                                                      | Podstawowy poziom sprawności fizycznej            |
| <b>2</b>                                                                      | Podstawowe wiadomości z zakresu kultury fizycznej |

| <b>Efekty kształcenia</b> |                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | W zakresie wiedzy:                                                                                                                                                                          |
| <b>EK 1</b>               | posiada wiadomości dotyczące wpływu ćwiczeń na organizm człowieka, sposobów podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej , a także zasad organizacji zajęć ruchowych                         |
| <b>EK 2</b>               | identyfikuje relacje między wiekiem, zdrowiem, aktywnością fizyczną, sprawnością motoryczną kobiet i mężczyzn                                                                               |
|                           | W zakresie umiejętności:                                                                                                                                                                    |
| <b>EK 3</b>               | opanował umiejętności ruchowe z zakresu gier zespołowych, sportów indywidualnych, turystyki kwalifikowanej oraz organizacji i udziału w grach i zabawach ruchowych, sportowych i terenowych |
| <b>EK 4</b>               | potrafi zastosować nabyty potencjał motoryczny do realizacji poszczególnych zadań technicznych i taktycznych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i                                     |

|             |                                                                                                                                               |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | działalności turystyczno- rekreacyjnej                                                                                                        |
| <b>EK 5</b> | posiada umiejętności włączenia się w prozdrowotny styl życia oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej na całe życie       |
|             | W zakresie kompetencji społecznych:                                                                                                           |
| <b>EK 6</b> | promuje społeczne, kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej oraz kształtuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej.           |
| <b>EK 7</b> | podejmuje się organizacji wszelkich form aktywności fizycznej, rywalizacji sportowej w swoim miejscu zamieszkania, zakładu pracy lub regionie |
| <b>EK 8</b> | troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez różnorodne formy aktywności fizycznej                                                   |

| <b>Treści programowe przedmiotu</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Forma zajęć – ćwiczenia</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                     | Treści programowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>ĆW1</b>                          | Gry zespołowe:- sposoby poruszania się po boisku,- doskonalenie podstawowych elementów techniki i taktyki gry,- fragmenty gry i gra szkolna,- gry i zabawy wykorzystywane w grach zespołowych,- przepisy gry i zasady sędziowania,- organizacja turniejów w grach zespołowych,- udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Liga Międzyuczelniana, Uniwersjada).                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ĆW2</b>                          | Sporty indywidualne (tenis stołowy ,tenis ziemny, aerobik, nordic walking, pływanie, lekka atletyka, kick-boxing ,ergometr):- poprawa ogólnej sprawności fizycznej,- nauka i doskonalenie techniki z zakresu poszczególnych dyscyplin sportu,- wdrożenie do samodzielnych ćwiczeń fizycznych,- wzmocnienie mięśni posturalnych i innych grup mięśniowych,- umiejętność poprawnego wykonywania ćwiczeń i technik specyficznych dla danej dyscypliny sportu,- gry i zabawy właściwe dla danej dyscypliny, - organizacja turniejów i zawodów ,- udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Liga Międzyuczelniana, Uniwersjada) |

| <b>Metody dydaktyczne</b> |                                                                                   |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>                  | Nauczanie zadań ruchowych metodą: syntetyczną, analityczną, mieszaną, kompleksową |
| <b>2</b>                  | Realizacja zadań ruchowych: odtwórcza, proaktywna, twórcza.                       |

| <b>Obciążenie pracą studenta</b>               |                                                   |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Forma aktywności                               | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
| <b>Godziny kontaktowe z wykładowcą, w tym:</b> | 18                                                |
| Udział w wykładach                             | -                                                 |
| Udział w ćwiczeniach                           | 18                                                |
| <b>Praca własna studenta, w tym:</b>           | -                                                 |
| Przygotowanie do egzaminu                      | -                                                 |
| Przygotowanie się do zajęć                     | -                                                 |
| Wykonanie samodzielne projektu                 | -                                                 |
| <b>Łączny czas pracy studenta</b>              | 18                                                |

|                                                                                                 |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu:</b>                                           | 1 |
| Liczba punktów ECTS w ramach zajęć o charakterze praktycznym (ćwiczenia, laboratoria, projekty) | 1 |

| <b>Literatura podstawowa</b>    |                                                                                         |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>                        | Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna, Testy. Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2004        |
| <b>2</b>                        | Trześniowski R. Zabawy i gry ruchowe. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995 |
| <b>Literatura uzupełniająca</b> |                                                                                         |
| <b>1</b>                        | Talaga J.:A-Z Atlas ćwiczeń -Warszawa                                                   |

| <b>Macierz efektów kształcenia</b> |                                                                                           |                 |                   |                    |              |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------|--------------|
| Efekt kształcenia                  | Odniesienie danego efektu kształcenia do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Metody dydaktyczne | Metody oceny |
| <b>EK 1</b>                        | MT1A_U02+                                                                                 | C2              | ĆW1,ĆW2           | 1,2                | O1, O2, O3   |
| <b>EK 2</b>                        | MT1A_U02+                                                                                 | C3              | ĆW1,ĆW2           | 2                  | O1, O2, O3   |
| <b>EK 3</b>                        | MT1A_U02+                                                                                 | C2              | ĆW1,ĆW2           | 1                  | O1, O2, O3   |
| <b>EK 4</b>                        | MT1A_U02+                                                                                 | C2,C3           | ĆW1,ĆW2           | 2                  | O1, O2, O3   |
| <b>EK 5</b>                        | MT1A_U02+                                                                                 | C3, C4          | ĆW1,ĆW2           | 2                  | O1, O2, O3   |
| <b>EK 6</b>                        | MT1A_K04+<br>MT1A_K05+                                                                    | C1, C2          | ĆW1,ĆW2           | 1, 2               | O1, O2, O3   |
| <b>EK 7</b>                        | MT1A_K04+<br>MT1A_K05+                                                                    | C3, C4          | ĆW1,ĆW2           | 2                  | O1, O2, O3   |
| <b>EK 8</b>                        | MT1A_K04+<br>MT1A_K05+                                                                    | C3              | ĆW1,ĆW2           | 2                  | O1, O2, O3   |

| <b>Metody i kryteria oceny</b> |                                                           |                   |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|
| Symbol metody oceny            | Opis metody oceny                                         | Próg zaliczeniowy |
| <b>O1</b>                      | praktyczny sprawdzian z nauczanych umiejętności ruchowych | 50%               |
| <b>O2</b>                      | frekwencja i aktywność w trakcie zajęć                    | 70%               |
| <b>O3</b>                      | czynnie uczestniczy w sekcji KU AZS PL                    | 100%              |

|                                 |                                        |
|---------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Autor programu:</b>          | mgr Norbert Kołodziejczyk              |
| <b>Adres e-mail:</b>            | n.kolodziejczyk@pollub.pl              |
| <b>Jednostka organizacyjna:</b> | Studium Wychowania Fizycznego i Sportu |