

UNIWERSYTET ROLNICZY IM. HUGONA KOŁŁATAJA W KRAKOWIE

KARTA MODUŁU – PRZEDMIOTU

1 INFORMACJE OGÓLNE

Kierunek studiów: Specjalność: Profil kształcenia: Forma studiów: Stopień kształcenia: Semestr: Nazwa przedmiotu (j. pol.): Nazwa przedmiotu (j. ang.): Koordinator przedmiotu: Osoby prowadzące przedmiot: Liczba godzin w planie studiów: Liczba punktów ECTS: Język wykładowy: Kod przedmiotu:	Zarządzanie i Inżynieria Produkcji (II st.) Inżynieria produkcji surowcowej, Infrastruktura i logistyka Ogólnoakademicki niestacjonarne II Wychowanie fizyczne mgr SW SW (elaolech@gmail.com) mgr SW SW (elaolech@gmail.com) polski
--	---

Cele przedmiotu:	C1- Celem jest doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w dowolnie wybranych praktycznych zajęciach z wychowania fizycznego, naukę wykorzystania terenów naturalnych i środowiska do organizacji różnych form wychowania fizycznego. C2- Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie studentom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę i samoocenę oraz samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie. C3- Ukształtowanie postawy świadomego uczestnictwa studentów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego. C4- Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie i w grupach oraz w rodzinie.. C2- Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie studentom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę i samoocenę oraz samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie. C3- Ukształtowanie postawy świadomego uczestnictwa studentów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego. C4- Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie i w grupach oraz w rodzinie.
Literatura:	
Przedmioty poprzedzające (wymagania wstępne):	

2 EFEKTY KSZTAŁCENIA (EK) DLA MODUŁU – PRZEDMIOTU

Symbol efektów kształce- nia dla modułu (EK)	Opis efektów kształcenia	Odniesienie efektów dla modułu do:		
		efektów kierunkowych	efektów prowadzących do uzyskania kompetencji inżynierskich (InzA)	efektów dla obszaru nauk rolniczych (R), technicznych (T) i społecznych (S)
WIEDZA				
W01	Student zna przepisy BHP zachowania się osób na wodzie, w wodzie i w terenie, górach, na stokach narciarskich wykorzystuje je podczas organizacji różnego rodzaju aktywności fizycznej	ZI2_K03		S2A_K02
W02	Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia.	ZI2_U05		R2A_U01
UMIEJĘTNOŚCI				
U01	Student podniesie poziom swojej sprawności fizycznej dzięki opanowaniu umiejętności doboru ćwiczeń, przyborów i przyrządów przydatnych w doskonaleniu poszczególnych elementów sprawności.	ZI2_U05		R2A_U01
U02	Posiędzie umiejętności doboru ćwiczeń do aktywności sportowo-rekreacyjnej w zależności od sprawności własnego organizmu.	ZI2_U05		R2A_U01
KOMPETENCJE SPOŁECZNE				
K01	Wykazuje aktywność w profilaktyce zdrowia i posiada poczucie odpowiedzialności za swoje życie i zdrowie, dąży do samodoskonalenia przez dobór form aktywności ruchowej odpowiednio do potrzeb i predyspozycji (akceptacja własnej osobowości)	ZI2_K03		S2A_K02

3 SZCZEGÓŁOWY OPIS MODUŁU – PRZEDMIOTU

Symbol efektów kształcenia dla modułu (EK)	Treści kształcenia	Forma zajęć	Liczba godzin		Ocena	
			kontaktowych	bezkontaktowych	formująca	kończąca
K01 W01 W02	Aktywność ruchowa adaptacyjna Plenerowe formy aktywności ruchowej, rekreacyjne gry terenowe (bule, palant), turystyka kwalifikowana: rajd rowerowy, wycieczka po okolicy, spływ kajakowy, rejs żeglarski, Street-basket, atletyka terenowa, żeglarstwo, piłka siatkowa-plażowa, obozownictwo, gry i zabawy terenowe, atletyka terenowa, aerobik	WF	7.00	9.00	301	721
U02 U01	Fitness ćwiczenia siłowe Podstawy budowy ciała, proporcje ciała. Podstawowe grupy mięśniowe, funkcje mięśni. Podstawy treningu siłowego dla początkujących. Metody treningu siłowego w zależności od założonego celu. Budowa masy mięśniowej i definicji mięśni. Zasób ćwiczeń na mięśnie klatki piersiowej, mięśnie grzbietu, mięśnie ud, mięśnie ramion, mięśnie obręczy barkowej i mięśnie brzucha. Kulturystryka kobiet. Zasady racjonalnego odżywiania.	WF	7.00	2.00	301	721
Suma godzin:			14.00	11.00	—	—

4 STATYSTYKA MODUŁU – PRZEDMIOTU

Liczba godzin nakładu pracy studenta i punkty ECTS	Liczba godzin	ECTS
Liczba godzin (punktów ECTS) - zakres obowiązkowy	0	0
Liczba godzin (punktów ECTS) - zakres do wyboru	0	0
Łączna liczba godzin (punktów ECTS), którą student uzyskuje poprzez bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim	0	0
Łączna liczba godzin (punktów ECTS), którą student uzyskuje na zajęciach praktycznych np. laboratoryjne, projektowe, terenowe, warsztaty	0	0
Przewidywany nakład pracy własnej (bez udziału prowadzącego lub z udziałem w ramach konsultacji) konieczny do realizacji zadań programowych przedmiotu	0	0
Liczba godzin (punktów ECTS) - obszar kształcenia w obszarze nauk rolniczych, leśnych i weterynaryjnych	0	0
Liczba godzin (punktów ECTS) - obszar kształcenia w obszarze nauk technicznych	0	0
Liczba godzin (punktów ECTS) - obszar kształcenia w obszarze nauk społecznych	0	0

5 KRYTERIA OCENY

NA OCENĘ 2.0	
NA OCENĘ 3.0	50% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
NA OCENĘ 3.5	
NA OCENĘ 4.0	60% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
NA OCENĘ 4.5	
NA OCENĘ 5.0	70% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
EFEKT KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU –	
NA OCENĘ 2.0	
NA OCENĘ 3.0	50% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
NA OCENĘ 3.5	
NA OCENĘ 4.0	60% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
NA OCENĘ 4.5	
NA OCENĘ 5.0	70% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
EFEKT KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU –	
NA OCENĘ 2.0	
NA OCENĘ 3.0	50% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
NA OCENĘ 3.5	
NA OCENĘ 4.0	60% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
NA OCENĘ 4.5	
NA OCENĘ 5.0	70% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
EFEKT KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU –	
NA OCENĘ 2.0	
NA OCENĘ 3.0	50% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
NA OCENĘ 3.5	
NA OCENĘ 4.0	60% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
NA OCENĘ 4.5	
NA OCENĘ 5.0	70% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
EFEKT KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU –	
NA OCENĘ 2.0	
NA OCENĘ 3.0	50% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
NA OCENĘ 3.5	
NA OCENĘ 4.0	60% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
NA OCENĘ 4.5	
NA OCENĘ 5.0	70% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego

SYMBOLE ZASTOSOWANE W KARCIE PRZEDMIOTU

Formy zajęć	
Korespondują z metodami dydaktycznymi (dyskusja, projekt, doświadczenie/eksperyment/wykonanie czynności, rozwiązywanie problemu, studium przypadku, analiza i ocena tekstów źródłowych)	
1 wykład 11 ćwiczenia audytoryjne 21 ćwiczenia projektowe 22 ćwiczenia laboratoryjne 23 warsztaty 24 ćwiczenia terenowe	31 ćwiczenia seminaryjne 32 seminarium dyplomowe 33 konserwatorium ... ,1 eL – zajęcia e-learning 34 lektorat 35 wychowanie fizyczne
Oceny formujące (Of)	
101 sprawdzian wiedzy 201 sprawdzian umiejętności: wykonania zadania obliczeniowego, analitycznego, czynności, wypracowania decyzji 202 zaliczenie projektu (indywidualne, grupowe) 203 zaliczenie raportu/sprawozdania z prac laboratoryjnych/ćwiczeń praktycznych (indywidualne, grupowe) 301 ocena prezentacji ustnej, umiejętności wypowiedzi ustnej, udzielania instruktażu	302 ocena zaangażowania w dyskusji, umiejętności podsumowania wartościowania 403 zaliczenie/ocena pracy pisemnej, recenzji, eseju 501 zaliczenie dziennika praktyk 601 ocena umiejętności pełnienia nałożonej funkcji w zespole
Ocena podsumowująca (Of)	
701 egzamin (zaliczenie końcowe) pisemny ograniczony czasowo 707 test jednokrotnego wyboru 703 test wielokrotnego wyboru 711 rozwiązywanie zadania problemowego, analiza przypadku 721 demonstracja praktycznych umiejętności	731 egzamin ustny (zaliczenie końcowe ustne) ... ,1 z dostępem do podręczników ... ,2 bez dostępu do podręczników 741 praca dyplomowa