

POLITECHNIKA KRAKOWSKA IM. TADEUSZA KOŚCIUSZKI

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2025/2026

Wydział Mechaniczny

Kierunek studiów: Inżynieria i Zarządzanie Produkcją

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: stacjonarne

Kod kierunku: IIZP

Stopień studiów: I

Specjalności: Inżynieria jakości w produkcji zautomatyzowanej, Zrównoważona i inteligentna produkcja, Komputerowo wspomagane wytwarzanie

1 INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

NAZWA PRZEDMIOTU	Wychowanie fizyczne
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Physical Education
KOD PRZEDMIOTU	WM IIZP oIS A1 25/26
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty ogólne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	0.00
SEMESTRY	1 2

2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	LABORATORIUM	LABORATORIUM KOMPUTERO- WE	PROJEKT	SEMINARIUM
1	0	30	0	0	0	0
2	0	30	0	0	0	0

3 CELE PRZEDMIOTU

Cel 1 Zapoznanie z różnymi formami aktywności fizycznej: sport, rekreacja i turystyka, rehabilitacja

- Cel 2** Nauczanie i doskonalenie podstawowych elementów technicznych i taktycznych z różnych dyscyplin sportowych
- Cel 3** Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego studentów
- Cel 5** Promowanie zdrowego stylu życia
- Cel 6** Kontrola i ocena poziomu sprawności fizycznej studentów na podstawie przeprowadzonych testów i sprawdzianów
- Cel 7** Aktywizacja do rywalizacji sportowej na różnych poziomach współzawodnictwa (w grupach, na wydziałach, między wydziałami, Małopolska Liga Akademicka, Akademickie Mistrzostwa Polski)
- Cel 8** Mobilizacja szczególnie predysponowanych studentów do udziału w zajęciach specjalistycznych grup sportowych

4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

- 1 Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego lub skierowanie na zajęcia rehabilitacji, rekreacji albo wychowania zdrowotnego

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK23 Kompetencje społeczne Student współpracuje z innymi uczestnikami zajęć oraz buduje pozytywne relacje w grupie poprzez efektywną komunikację, co przyczynia się do tworzenia atmosfery współpracy, wzajemnego wsparcia i zrozumienia. Student rozwija swoje zdolności motoryczne oraz wykorzystuje nabyte umiejętności techniczne i taktyczne w poszczególnych dyscyplinach sportowych. Charakteryzuje podstawowe informacje z zakresu anatomii człowieka i fizjologii wysiłku oraz zasad treningu sportowego. Wymienia aspekty zdrowego stylu życia, ma świadomość różnych form aktywności fizycznej oraz zasad bezpieczeństwa podczas ich wykonywania.

EK24 Umiejętności Student współpracuje z innymi uczestnikami zajęć oraz buduje pozytywne relacje w grupie poprzez efektywną komunikację, co przyczynia się do tworzenia atmosfery współpracy, wzajemnego wsparcia i zrozumienia. Student rozwija swoje zdolności motoryczne oraz wykorzystuje nabyte umiejętności techniczne i taktyczne w poszczególnych dyscyplinach sportowych. Charakteryzuje podstawowe informacje z zakresu anatomii człowieka i fizjologii wysiłku oraz zasad treningu sportowego. Wymienia aspekty zdrowego stylu życia, ma świadomość różnych form aktywności fizycznej oraz zasad bezpieczeństwa podczas ich wykonywania.

EK25 Wiedza Student współpracuje z innymi uczestnikami zajęć oraz buduje pozytywne relacje w grupie poprzez efektywną komunikację, co przyczynia się do tworzenia atmosfery współpracy, wzajemnego wsparcia i zrozumienia. Student rozwija swoje zdolności motoryczne oraz wykorzystuje nabyte umiejętności techniczne i taktyczne w poszczególnych dyscyplinach sportowych. Charakteryzuje podstawowe informacje z zakresu anatomii człowieka i fizjologii wysiłku oraz zasad treningu sportowego. Wymienia aspekty zdrowego stylu życia, ma świadomość różnych form aktywności fizycznej oraz zasad bezpieczeństwa podczas ich wykonywania.

EK26 Kompetencje społeczne Student współpracuje z innymi uczestnikami zajęć oraz buduje pozytywne relacje w grupie poprzez efektywną komunikację, co przyczynia się do tworzenia atmosfery współpracy, wzajemnego wsparcia i zrozumienia. Student rozwija swoje zdolności motoryczne oraz wykorzystuje nabyte umiejętności techniczne i taktyczne w poszczególnych dyscyplinach sportowych. Charakteryzuje podstawowe informacje z zakresu anatomii człowieka i fizjologii wysiłku oraz zasad treningu sportowego. Wymienia aspekty zdrowego stylu życia, ma świadomość różnych form aktywności fizycznej oraz zasad bezpieczeństwa podczas ich wykonywania.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA		
LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Kształtowanie sprawności ogólnej. Kształtowanie i rozwój zdolności motorycznych. Testy sprawnościowe i wydolnościowe. Nauczanie i doskonalenie elementów technicznych i taktycznych oraz zapoznanie z przepisami w poszczególnych dyscyplinach sportowych. Rywalizacja sportowa. Podstawowe elementy anatomii człowieka, fizjologii wysiłku, zasad treningu sportowego. Zasady zdrowego odżywiania, rola snu i odpoczynku. Współpraca i komunikacja w zespole, zasady fair play. Różnorodne formy aktywności fizycznej.	60

7 NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

N1 Ćwiczenia

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	60
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	0.00

9 SPOSOBY OCENY

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1 Ocena bardzo dobra (5,0): Bardzo dobrze rozwinięte zdolności motoryczne, wysoki poziom sprawności fizycznej. Bardzo dobre wykorzystanie umiejętności technicznych i taktycznych w wybranych dyscyplinach sportowych. Znajomość anatomii i fizjologii wysiłku, rozumienie zasad treningu sportowego i umiejętność efektywnego

ich zastosowania. Wysoka świadomość różnorodności aktywności fizycznej i bardzo dobra umiejętność stosowania zasad bezpieczeństwa. podczas ich wykonywania. Wysoka gotowość do współpracy oraz budowania pozytywnych relacji i komunikacji w grupie, a także tworzenie atmosfery wzajemnego wsparcia i zrozumienia.

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**W1 Ocena 1****KRYTERIA OCENY**

EFEKT KSZTAŁCENIA 23	
NA OCENĘ 2.0	Student(ka) ma umiejętności poniżej 50 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
NA OCENĘ 3.0	Student(ka) ma umiejętności w przedziale 50-60 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
NA OCENĘ 3.5	Student(ka) ma umiejętności w przedziale 60-70 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
NA OCENĘ 4.0	Student(ka) ma umiejętności w przedziale 70-80 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
NA OCENĘ 4.5	Student(ka) ma umiejętności w przedziale 80-90 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
NA OCENĘ 5.0	Student(ka) ma umiejętności w przedziale 90-100 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
EFEKT KSZTAŁCENIA 24	
NA OCENĘ 2.0	Student(ka) ma umiejętności poniżej 50 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
NA OCENĘ 3.0	Student(ka) ma umiejętności w przedziale 50-60 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
NA OCENĘ 3.5	Student(ka) ma umiejętności w przedziale 60-70 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
NA OCENĘ 4.0	Student(ka) ma umiejętności w przedziale 70-80 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
NA OCENĘ 4.5	Student(ka) ma umiejętności w przedziale 80-90 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
NA OCENĘ 5.0	Student(ka) ma umiejętności w przedziale 90-100 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
EFEKT KSZTAŁCENIA 25	
NA OCENĘ 2.0	Student(ka) ma umiejętności poniżej 50 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
NA OCENĘ 3.0	Student(ka) ma umiejętności w przedziale 50-60 % wymagań określonych na ocenę 5,0,

NA OCENĘ 3.5	Student(ka) ma umiejętności w przedziale 60-70 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
NA OCENĘ 4.0	Student(ka) ma umiejętności w przedziale 70-80 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
NA OCENĘ 4.5	Student(ka) ma umiejętności w przedziale 80-90 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
NA OCENĘ 5.0	Student(ka) ma umiejętności w przedziale 90-100 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
EFEKT KSZTAŁCENIA 26	
NA OCENĘ 2.0	Student(ka) ma umiejętności poniżej 50 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
NA OCENĘ 3.0	Student(ka) ma umiejętności w przedziale 50-60 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
NA OCENĘ 3.5	Student(ka) ma umiejętności w przedziale 60-70 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
NA OCENĘ 4.0	Student(ka) ma umiejętności w przedziale 70-80 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
NA OCENĘ 4.5	Student(ka) ma umiejętności w przedziale 80-90 % wymagań określonych na ocenę 5,0,
NA OCENĘ 5.0	Student(ka) ma umiejętności w przedziale 90-100 % wymagań określonych na ocenę 5,0,

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKT KSZTAŁCENIA	ODNIESIENIE DANEGO EFEKTU DO SZCZEGÓŁOWYCH EFEKTÓW ZDEFINIOWANYCH DLA PROGRAMU	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK23	M1_U16	Cel 1 Cel 2 Cel 3 Cel 5 Cel 6 Cel 7 Cel 8	C1	N1	P1
EK24	M1_U16	Cel 1 Cel 2 Cel 3 Cel 5 Cel 6 Cel 7 Cel 8	C1	N1	P1

EFEKT KSZTAŁCENIA	ODNIESIENIE DANEGO EFEKTU DO SZCZEGÓŁOWYCH EFEKTÓW ZDEFINIOWANYCH DLA PROGRAMU	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK25	M1_U16	Cel 1 Cel 2 Cel 3 Cel 5 Cel 6 Cel 7 Cel 8	C1	N1	P1
EK26	M1_U16	Cel 1 Cel 2 Cel 3 Cel 5 Cel 6 Cel 7 Cel 8	C1	N1	P1

11 WYKAZ LITERATURY

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

mgr Jarosław Dudek (kontakt: jaroslaw.dudek@pk.edu.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(dziekan)